



O ateliê de música: uma intervenção em centro de dia para a criação de oportunidades de fruição cultural para os idosos

Olívia Salomé Ribeiro Teixeira

Trabalho realizado sob orientação da Professora Doutora Sidalina Almeida

Relatório de estágio apresentado ao Instituto Superior de Serviço Social do Porto para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção de grau de mestre em Gerontologia Social.

16 de Dezembro 2016

Agradecimentos

Aos idosos pela forma que me receberam, por todo o carinho que me deram e principalmente, por aceitarem sempre participar nas atividades que eu lhes propus.

Agradeço também às funcionárias e às profissionais do centro de dia que me ajudaram sempre na implementação do projeto.

À minha orientadora, a Professora Doutora Sidalina Almeida, pela sua disponibilidade, dedicação e por me incentivar sempre a atingir os meus objetivos. Foi uma pessoa fulcral nesta fase da minha vida! O meu sincero agradecimento!

Aos meus pais, que sempre me incentivaram a investir no meu percurso académico, e que sempre demonstraram compreensão, confiança, dedicação e amor. Espero que estejam orgulhosos por eu conseguir alcançar este objetivo.

Ao meu irmão, pela ajuda e compreensão.

Ao meu namorado, por aturar o meu stress e mau-humor e também por me apoiar incondicionalmente neste percurso.

À minha tia Augusta, aos meus padrinhos Manuel e Isabel e também aos meus amigos Sónia, Paulo, Liliana e Ana por me darem sempre força.

À Sandra Pinho do ISSSP, pela sua amizade, ajuda e compreensão.

À Tânia e à D. Glória que sempre me disponibilizaram os livros da biblioteca do ISSSP.

Resumo

Este relatório apresenta o trabalho desenvolvido ao longo de um estágio de 8 meses, no âmbito do Mestrado em Gerontologia Social. Desenvolvemos este estágio num centro de dia de uma Instituição Particular de Solidariedade Social.

Optámos por utilizar a metodologia de projeto que nos permitiu fazer o diagnóstico social da instituição e dos idosos e planificar e implementar um programa de atividades que ajudasse a organização a cumprir a sua missão. O diagnóstico social teve como principal propósito a identificação dos problemas e das suas **causalidades, sendo portanto necessário** o recurso a **um quadro teórico de referência e a formulação de hipóteses de trabalho**. Ainda em termos metodológicos, este diagnóstico recorreu à análise documental, à entrevista semi-estruturada e à observação participante que são técnicas que permitem a implicação dos atores na hierarquização de necessidades e na obtenção de consensos fundamentais para conceber o plano de intervenção.

O diagnóstico permitiu-nos definir como foco principal de intervenção a área da animação sociocultural, mais especificamente a criação e dinamização de um atelier de música. Teoricamente orientados por uma perspetiva de envelhecimento ativo propomos que as respostas sociais criem oportunidades de participação ativa dos idosos nas questões culturais de forma a que façam novas descobertas e aprendizagens, em particular no campo musical. Assim, planeamos e dinamizamos sete sessões onde os idosos tiveram a oportunidade de conhecer uma variedade de estilos musicais e de experimentar e viver momentos musicais diferentes daqueles a que estavam habituados.

No que concerne aos resultados do projeto estes revelaram que as respostas sociais devem, no cumprimento da sua missão, desenvolver projetos de animação sociocultural que acabem por dar a oportunidade aos idosos de desenvolver novas aprendizagens que permitam a expressão musical, fruir e enriquecerem-se culturalmente, e, principalmente, criar comunidade e manter a curiosidade pelas coisas da vida.

Palavras-chave: envelhecimento ativo; animação sociocultural; animação musical; centro de dia;

Abstract

This report presents the work developed throughout as 8 month internship, as requirement of the Masters in Social Gerontology. This internship was help at a Day Center of a Social Solidarity Private Institution.

The methodology chosen for this project allowed the researcher to perform a diagnostic of the social institution and the elderly, and to plan and implement an activities program that would help the institution in fulfilling their mission. The social diagnostic had as primary purpose to identify the problems and their **causes, becoming therefore necessary** the resort to **a reference theoretical framework and the formulation of a research hypothesis**. In methodological terms, this diagnostic fell back on document analysis, semi-structured interviews, and participant observation, which are techniques that allow the involvement of the actors in the hierarchy of needs, and the achievement of fundamental consensus to design the intervention plan.

The diagnostic allowed us to define as main focus of intervention the field of socio-cultural animation, more specifically, the creation and promotion of a music workshop. Theoretically guided by a perspective of active aging, we proposed that social responses should create opportunities of active participation by the elderly in cultural affairs in a way that they make new discoveries and learnings, particularly in the musical field. Therefore, we planned and promoted seven sessions where the elderly had the opportunity to meet a variety of musical styles, and of experimenting and live musical moments different from the ones they were familiar with.

Concerning the results of the project, these revealed that social responses should, in the fulfillment of their mission, develop socio-cultural animation projects that end up providing the opportunity to the elderly of developing new learnings that allow musical expression, to enjoy and to enrich oneself culturally, and, above all, to create community and maintain curiosity to all things in life.

Key words: active aging, socio-cultural animation; musical animation; day center.

Résumé

Ce rapport présente le travail développé au cours d'une étude de huit mois, dans le cadre du master en gérontologie sociale. Nous avons effectué ce stage dans un centre de jour d'une institution privée de solidarité sociale, dans la ville d'Ovar.

Nous avons choisi d'utiliser la méthodologie de projet qui nous a permis, dans un premier temps, de faire le diagnostic social de l'institution et des personnes âgées (à travers l'application d'un entretien semi-structuré), et, dans un deuxième temps, de planifier et mettre en œuvre une intervention permettant de combler les nécessités aussi bien du côté des personnes âgées que de l'institution. De ce fait, nous avons décidé d'intervenir dans le champ de l'animation socioculturelle. Plus spécifiquement, nous avons créé un atelier de musique qui fut l'activité la plus appréciée par les personnes âgées. Cette activité était animée une fois par semaine, notamment à travers le chant. Nous avons planifié sept sessions où les personnes âgées eurent l'opportunité d'expérimenter, d'écouter et de vivre des moments musicaux différents de ceux dont elles sont habituées.

En ce qui concerne les résultats de ce travail, nous avons constaté premièrement que les personnes âgées apprécient énormément la musique. Deuxièmement, nous avons pu remarquer que les projets d'animation socioculturelle sont fondamentaux lors de n'importe quelle réponse sociale. En effet, ces projets d'animation socioculturelle ont permis aux personnes âgées de bénéficier de nouveaux apprentissages, d'un sentiment de bien-être, de s'enrichir culturellement et surtout d'éveiller leur curiosité à propos du monde qui les entoure.

Mots-clés: vieillissement actif; animation socio-culturelle; animation musicale; centre de jour.

Índice

Introdução.....	1
Capítulo I – A Metodologia de Projeto na condução do projeto de intervenção: “o ateliê de música: uma intervenção em centro de dia para a criação de oportunidades de fruição cultural para os idosos”.....	5
1.1 – Justificação do tema para o projeto de intervenção.....	8
1.2 – Fenómeno social do envelhecimento: a justificação do projeto de intervenção.....	9
1.3 – A animação sociocultural com idosos.....	13
1.4 – A elaboração do diagnóstico social: do pré-diagnóstico ao diagnóstico e à definição de prioridades.....	17
1.5 – Técnicas de recolha e de tratamento de informação para a elaboração do diagnóstico social.....	19
Capítulo II – Diagnóstico Psicossocial dos utilizadores da resposta social centro de dia.....	25
1 – Caracterização sócio-demográfica.....	26
2 – Habitação.....	32
3 – Serviços disponíveis na área de residência.....	33
4 – Trajeto profissional.....	34
5 – Rendimentos.....	41
6 – Laços/redes de interação social.....	45
6.1 – Relação com o cônjuge.....	46
6.2 – Relação com os filhos.....	50
6.3 – Relação com os netos.....	56
6.4 – Relação com familiares próximos.....	63

6.5 – Relação com os amigos/vizinhos.....	67
6.6 – Atividades a que os idosos se dedicam.....	72
7 – Atividades de Animação Sociocultural no Centro de Dia.....	77
8 – Serviços de saúde.....	91
9 – Centro de dia.....	95
 Capítulo III – Enquadramento contextual do estágio.....	 107
1 – O diagnóstico da situação social: o centro de dia em análise.....	107
1.1 – Análise do centro de dia onde realizamos o estágio.....	109
1.2 – Espaços institucionais – Recursos físicos, ambientais e materiais.....	117
1.3 – A equipa: composição e funcionamento.....	119
1.4 – Práticas institucionais e profissionais.....	121
1.5 – Registo de observação das atividades de animação socioculturais desenvolvidas no centro de dia (atividades que constam no plano de atividades do centro de dia).....	123
1.6 – Síntese dos problemas identificados no diagnóstico do centro de dia.....	139
 Capítulo IV – Projeto de intervenção.....	 142
1 – Objetivos específicos do projeto.....	144
2 – Recursos.....	145
3 – Da planificação à intervenção.....	146
3.1 – Planificação do projeto de intervenção.....	146
3.2 – Quadro síntese das atividades.....	148
3.3 – As atividades implementadas no atelier de música – uma intervenção na expressão artística para a criação de oportunidades de fruição cultural.....	154

4 – Avaliação.....	175
Capítulo V – Conclusão.....	179
Bibliografia.....	182
Webgrafia.....	189

Anexos

Capítulo I

Anexo 1 – Grelha de observação das atividades de animação sociocultural implementadas no centro de dia e no nosso projeto de intervenção.

Anexo 2 – Guião da entrevista semi-estruturada

Anexo 3 – Consentimento informado

Capítulo III

Anexo 1 – Fotografias da atividade: sessão de sensibilização sobre a higiene oral e sessão de risoterapia

Anexo 2 – Fotografias da atividade: ateliê de música

Anexo 3 – Fotografias da atividade: cantar os Reis

Anexo 4 – Fotografias da atividade: ateliê de trabalhos manuais com a temática do carnaval e baile de carnaval

Anexo 5 – Fotografias da atividade: ateliê de trabalhos manuais e festa do dia da amizade

Capítulo IV

Anexo 1 – Fotografias da atividade: palestra sobre música e instrumentos tradicionais portugueses

Anexo 2 – Fotografias da atividade: tarde de fados

Anexo 3 – Fotografias da atividade: a música no Brasil

Anexo 4 – Fotografias da atividade: a ginástica e a música (atividade da “Zabelinha”)

Anexo 5 – Fotografias da atividade: atuação do coro “Viver e cantar” do Centro Social de Souto

Anexo 6 – Cancioneiro

Índice de tabelas

Tabela 1 – Distribuição dos idosos de acordo com a idade

Tabela 2 – Profissões

Tabela 3 – Caracterização das funcionárias do centro de dia

Índice de gráficos

Gráfico 1 – Distribuição dos idosos de acordo com o estado civil

Gráfico 2 – Distribuição dos idosos de acordo com o grupo doméstico atual

Gráfico 3 – Porque motivos veio para a resposta social de centro de dia

Gráfico 4 – Distribuição dos idosos de acordo com o nível de instrução completado

Gráfico 5 – Distribuição dos idosos de acordo com o tipo de habitação

Gráfico 6 – Regime de ocupação

Gráfico 7 – Equipamentos e infra-estruturas

Gráfico 8 – Serviços disponíveis na área de residência num raio de 1 km

Gráfico 9 – Condição predominante perante o trabalho

Gráfico 10 – Idade com que começou a trabalhar

Gráfico 11 – Idade com que se reformou

Gráfico 12 – Situação na profissão

Gráfico 13 – Número de idosos reformados

Gráfico 14 – Outras fontes de rendimentos

Gráfico 15 – Montante que os idosos gastam mensalmente em medicamentos

Gráfico 16 – Montante que os idosos gastam mensalmente noutras despesas de saúde

Gráfico 17 – Montante que os idosos gastam na prestação do centro de dia

Gráfico 18 – Montante que os idosos dispõe após o pagamento destes serviços

Gráfico 19 – Tem dificuldade em fazer com que o dinheiro chegue até ao fim do mês?

Gráfico 20 – Tem cônjuge?

Gráfico 21 – Acompanhá-lo a uma consulta médica

Gráfico 22 – Fazer compras consigo

Gráfico 23 – Dar um passeio consigo

Gráfico 24 – Conversar consigo

Gráfico 25 – Preparar as suas refeições

Gráfico 26 – Limpar e arrumar a sua casa

Gráfico 27 – Sente que o seu cônjuge lhe dá importância na sua vida?

Gráfico 28 – Sente que tem compreensão pelas suas necessidades?

Gráfico 29 – Sente que o seu cônjuge tem preocupação em lhe proporcionar prazer e bem-estar?

Gráfico 30 – Tem filhos?

Gráfico 31 – Qual o nº de filhos

Gráfico 32 – Acompanhá-lo a uma consulta médica

Gráfico 33 – Fazer compras consigo

Gráfico 34 – Dar um passeio consigo

Gráfico 35 – Conversar consigo

Gráfico 36 – Buscá-lo para passar o fim de semana em casa dele

Gráfico 37 – Almoçar ou jantar juntos

Gráfico 38 – Partilhar momentos festivos (Natal/Páscoa)

Gráfico 39 – Sente que o seu filho lhe dá importância na sua vida?

Gráfico 40 – Sente que o seu filho tem compreensão pelas suas necessidades?

Gráfico 41 – Sente que o seu filho tem preocupação em lhe proporcionar prazer e bem-estar?

Gráfico 42 – Tem netos?

Gráfico 43 – Os seus netos estão presentes no seu dia-a-dia

Gráfico 44 – Acompanhá-lo a uma consulta médica

Gráfico 45 – Dar um passeio consigo

Gráfico 46 – Conversar consigo

Gráfico 47 – Almoçar ou jantar juntos

Gráfico 48 – Partilhar momentos festivos (Natal/Páscoa)

Gráfico 49 – Buscá-lo para passar o fim de semana

Gráfico 50 – Sente que o seu neto lhe dá importância na sua vida?

Gráfico 51 – Sente que o seu neto tem compreensão pelas suas necessidades?

Gráfico 52 – Sente que o seu neto tem preocupação em lhe proporcionar prazer e bem-estar?

Gráfico 53 – Tem outros familiares próximos?

Gráfico 54 – Acompanhá-lo a uma consulta médica

Gráfico 55 – Dar um passeio consigo

Gráfico 56 – Buscá-lo para passar o fim de semana em casa dele (s)

Gráfico 57 – Almoçar ou jantar juntos

Gráfico 58 – Partilhar momentos festivos

Gráfico 59 – Conversar consigo

Gráfico 60 – Sente que os seus familiares lhe dão importância na sua vida?

Gráfico 61 – Sente que os seus familiares têm compreensão pelas suas necessidades?

Gráfico 62 – Sente que os seus familiares têm preocupação em lhe proporcionar prazer e bem-estar?

Gráfico 63 – Tem amigos/vizinhos próximos?

Gráfico 64 – Acompanhá-lo a uma consulta médica

Gráfico 65 – Dar um passeio consigo

Gráfico 66 – Partilhar momentos festivos

Gráfico 67 – Almoçar ou jantar juntos

Gráfico 68 – Conversar consigo

Gráfico 69 – Sente que os seus amigos/vizinhos lhe dão importância na sua vida?

Gráfico 70 – Sente que os seus amigos/vizinhos têm compreensão pelas suas necessidades?

Gráfico 71 – Sente que os seus amigos/vizinhos têm preocupação em lhe proporcionar prazer e bem-estar?

Gráfico 72 – Biblioteca

Gráfico 73 – Cinema

Gráfico 74 – Teatro

Gráfico 75 – Concertos

Gráfico 76 – Universidade senior

Gráfico 77 – Piscina

Gráfico 78 – Ginásio

Gráfico 79 – Associação recreativa

Gráfico 80 – Atividades de voluntariado

Gráfico 81 – Ser visitado pelo padre

Gráfico 82 – Visitar pessoas doentes

Gráfico 83 – Visitar amigos

Gráfico 84 – Centro de dia

Gráfico 85 – Centro de saúde

Gráfico 86 – Fisioterapia

Gráfico 87 – Café

Gráfico 88 – Jardim

Gráfico 89 – Igreja

Gráfico 90 – Principais atividades que os idosos se dedicam quando estão em casa

Gráfico 91 – Costuma participar nas atividades que lhe são propostas no centro de dia?

Gráfico 92 – Em que ateliê/atividade costuma participar?

Gráfico 93 – Que ateliê/atividade é que gosta mais?

Gráfico 94 – Que ateliê/atividade é que gosta menos?

Gráfico 95 – Que outras atividades gostaria de realizar no centro de dia?

Gráfico 96 – Os idosos do centro de dia podem fazer propostas de outras atividades?

Gráfico 97 – Que aptidões é que tem que possa ensinar aos outros idosos?

Gráfico 98 – Quantos medicamentos está a tomar atualmente?

Gráfico 99 – De qual (ais) problemas de saúde sofre atualmente?

Gráfico 100 – Tem problemas nas seguintes áreas?

Gráfico 101 – Tem algum tipo de dificuldade nos olhos que o impede de ler, inclusive com oculos?

Gráfico 102 – Utiliza algum aparelho para ouvir ou deveria usá-lo?

Gráfico 103 – Em geral, como pensa que é o seu estado de saúde atual?

Gráfico 104 – Sente-se mais seguro do que anteriormente

Gráfico 105 – Sente-se menos só do que anteriormente

Gráfico 106 – Tem a alimentação mais assegurada do que anteriormente

Gráfico 107 – Tem os cuidados de higiene mais assegurados do que antes

Gráfico 108 – Tem menos dificuldades financeiras do que anteriormente

Gráfico 109 – Tem saúdade de decidir o que come

Gráfico 110 – Tem melhor acesso a cuidados de saúde

Gráfico 111 – Tem liberdade de decidir o que faz no seu dia-a-dia

Gráfico 112 – Tem saúdade de decidir como organizar os horários no seu dia-a-dia

Gráfico 113 – Sente-se respeitado pelos auxiliares

Gráfico 114 – Sente-se respeitado pelos técnicos

Gráfico 115 – Sente-se respeitado pelos outros idosos

Gráfico 116 – Tem liberdade de decidir com quem partilha a mesa

Gráfico 117 – O seu dia-a-dia ficou menos vazio

Gráfico 118 – Os dias passam mais depressa do que anteriormente

Gráfico 119 – Criou novas amizades

Gráfico 120 – Passou a desempenhar atividades úteis para a comunidade

Gráfico 121 – Passou a sentir-se mais alegre

Gráfico 122 – Passou a interessar-se por coisas que nunca lhe tinham despertado interesse

Gráfico 123 – Tem saúdades de conviver com pessoas que não sejam idosas

Gráfico 124 – A vida passou a ter mais interesse

Gráfico 125 – O que poderia melhorar no serviço prestado pelo centro de dia

Introdução

Este relatório apresenta um projeto que teve como principal objetivo inserir os idosos em atividades de música, de modo a dar-lhes oportunidade de fruírem culturalmente. As artes são um produto exclusivo do Homem que o acompanham em todas as fases da sua vida. O contacto com as artes beneficia o indivíduo uma vez que ele se abre para o mundo e para si mesmo. A arte é uma linguagem dos sentidos e aprendizagem da emoção. É através da arte que o ser humano exprime os seus sentimentos e emoções e se encontra consigo mesmo, proporcionando-lhe uma melhoria na qualidade afetiva das relações interpessoais, na comunicação, no fortalecimento da auto-imagem e a descoberta de potenciais criativos. Segundo Graham (2001, p.56) “as artes devem ser vistas com a mesma seriedade que a ciência como modos de descoberta, criação e alargamento do conhecimento no sentido amplo de avanço do entendimento”. Através das artes podemos adquirir novos conhecimentos e assim ficarmos mais enriquecidos culturalmente. Hilário (2007, p.54) defende que “[o] envolvimento com a Arte - naturalmente a par de muitas outras formas que convenientemente aprovelem à vida pessoal e coletiva - constitui um meio dissuasivo do envelhecimento mental e, conseqüentemente, é retardador do envelhecimento prematuro, biológico e motor, motivados muitas vezes pela incapacidade de superação do revés sofrido e de adaptação à nova realidade”.

Assim, se relacionarmos a arte com a educação, numa perspetiva de aprendizagem ao longo da vida, podemos promover um efeito de desenvolvimento da população idosa e, na perspetiva de João André (1999, p.26-27), “[s]e a finalidade da educação é desenvolver, ao mesmo tempo, a singularidade do indivíduo e a sua consciência social e reciprocidade para com os outros (...)”; a arte assume um importante papel pois “(...) promove uma educação através dos sentidos, nomeadamente da visão, do ouvido e do tato, visa necessariamente uma relação harmoniosa e habitual com o mundo exterior, pois é através desses sentidos que a consciência social e a ligação ao meio se geram, se desenvolvem e se estruturam”.

Em suma, podemos afirmar que a relação do idoso com as artes pode contribuir para que ele melhore a sua auto-imagem, beneficiando assim de uma melhor qualidade de vida, nas áreas fisiológica, psicológica e principalmente social, integrando sempre a aprendizagem ao longo da vida. Quando desenvolvemos com os idosos atividades

através das expressões artísticas, contribuímos para que hajam modificações nos idosos, na própria sociedade e no seu coletivo, isto porque “éste es tal vez el propósito atemporal de todo arte (...) intensificar nuestra sensación de existir, no solo aqui y ahora, sino también como parte de un continuo de tiempo y tradiciones” (Chalmers, 2003, p. 150).

Em relação ao projeto de intervenção implementado, este foi pensado em torno de atividades de música, uma vez que esta foi a área que despertava mais gosto/interesse nos idosos. Para a implementação do projeto utilizamos a metodologia de projeto. Guerra (2000, p.26) defende que “um projeto é a expressão de um desejo, de uma vontade, de uma intenção mas é também a expressão de uma necessidade, de uma situação a que se pretende responder”. Assim sendo, a observação participante, a averiguação das diversas necessidades e o nosso gosto/interesse pela área da animação sociocultural foram vários aspetos que influenciaram a escolha para o nosso projeto de intervenção. A mesma autora afirma ainda que na metodologia de projeto, “a segunda fase, na qual se baseia todo o percurso do projeto, é a análise da situação e a realização do diagnóstico”. No nosso contexto, e através da análise da instituição e das histórias de vida dos idosos e da caracterização da situação social em que atualmente estão a viver chegamos à conclusão que deveríamos optar por um projeto relacionado com a animação sociocultural, mais propriamente na área da música. Para a realização do diagnóstico realizamos a observação participante (com o auxílio do diário de bordo), entrevistas semidiretivas, e a análise documental, mas também a análise de dados secundários. Guerra (2000, p.127) refere ainda que “a terceira fase pode então ser considerada como o desenho do plano de ação e, finalmente, a quarta fase refere-se à concretização, ao acompanhamento e à avaliação do projeto”. Deste modo, no nosso plano de ação planificamos sete sessões de música. Na quarta fase da metodologia de projeto, que inclui a concretização, o acompanhamento e a avaliação, muito resumidamente, podemos desde já adiantar que todas as sessões implementadas foram apreciadas pelos idosos. Realizamos o acompanhamento destas atividades através de uma grelha de observação participante, onde fomos descrevendo tudo aquilo que se passava na implementação das atividades (opiniões dos idosos em relação às atividades, quais as relações dos idosos com os profissionais do centro de dia e entre os idosos, etc.). No que concerne à avaliação do projeto (tal como está descrita posteriormente), esta revelou-se muito positiva e leva-nos a considerar o interesse dos projetos culturais

neste tipo de resposta social para idosos, mais concretamente as possibilidades que criam de fruição cultural.

Em relação à estrutura do relatório de estágio, este encontra-se organizado da seguinte forma:

No capítulo I, começamos por descrever qual a metodologia que utilizamos para a implementação do projeto (onde damos ênfase à investigação ação). Posteriormente realizamos um enquadramento teórico sobre o fenómeno social do envelhecimento. Depois realçamos a importância da animação sociocultural para os idosos e por fim descrevemos quais as técnicas de recolha e de tratamento de informação que utilizamos para a elaboração do diagnóstico social.

No capítulo II, realizamos a caracterização dos utilizadores da resposta social de centro de dia, isto é, elaboramos o diagnóstico psicossocial destes idosos: começamos por descrever a caracterização sócio-demográfica dos idosos (da sua habitação, das suas condições de habitabilidade e condições de conforto das habitações); o seu trajeto profissional e consequentes rendimentos, procurando aferir as suas condições de fazer face às despesas; caracterizámos também os seus laços/redes de interação social (com o cônjuge, os filhos, os netos, os familiares próximos, os amigos, e os vizinhos); as atividades que desenvolvem no período da reforma; e os serviços disponíveis na área de residência, particularmente dos serviços de saúde. Neste relatório descrevemos também as opiniões que os idosos formulam sobre os serviços prestados pelo centro de dia. Neste capítulo descrevemos também algumas atividades de animação sociocultural que observamos no centro dia e que foram importantes, essencialmente, para criarmos laços com os idosos e com os profissionais.

No capítulo III, centramo-nos no diagnóstico sócio-institucional onde descrevemos e analisamos a instituição, os profissionais e as suas práticas. Por fim realizamos um quadro síntese dos problemas que identificamos no centro de dia e que foram a base da conceção do projeto de intervenção.

No capítulo IV, apresentamos o projeto de intervenção, nomeadamente: os objetivos específicos, os recursos, as estratégias, a calendarização das atividades, um quadro síntese das atividades e, por último, a descrição detalhada de todas as atividades

implementadas. Ainda neste capítulo realizamos a avaliação do projeto de modo a fazermos um balanço e principalmente uma reflexão.

No capítulo V, apresentamos a conclusão (onde elaboramos uma reflexão sobre a importância da animação sociocultural para os idosos, a importância da música para os idosos, a implementação do projeto, etc).

Finalizamos este relatório com a apresentação da bibliografia e dos anexos.

Capítulo I

A Metodologia de Projeto na condução do projeto de intervenção: “o ateliê de música: uma intervenção em centro de dia para a criação de oportunidades de fruição cultural para os idosos”.

Em qualquer contexto de intervenção que tenha como objetivo aumentar os níveis de fruição cultural dos mais velhos, pelo desenvolvimento de programas de ação focados na animação sociocultural, torna-se fundamental recorrer à metodologia de projeto, que mais não é do que a concretização da metodologia de investigação-ação. As metodologias da investigação-ação são vantajosas pois “permitiram-nos, em simultâneo, a produção de conhecimentos sobre a realidade, a inovação no sentido da singularidade de cada caso, a produção de mudanças sociais e, ainda, a formação de competências dos intervenientes” (Guerra, 2000, p. 52).

Definir o conceito de investigação-ação é algo complexo, uma vez que existem várias teorias e muitas formas de ligar a prática à pesquisa. Nesse sentido, este é um conceito muito amplo, ambíguo e fluído. Segundo Guerra (2000, p.53-55) a investigação ação é

“um processo continuado e não pontual, influenciando todo o percurso de investigação; implica que os grupos ‘objetos’ do conhecimento se constituam como ‘sujeitos’ do conhecimento; o seu ponto de partida não é uma teoria e um quadro de hipóteses, mas uma situação, um problema, uma prática real e concreta; o objetivo não é fundamentalmente o aumento do conhecimento sobre a realidade, mas a resolução de problemas e, assim, interessa mais o processo de mudança social exigido pela investigação-ação do que o resultado desta; e o investigador não é um mero observador, mas um apoiante dos sujeitos implicados na ação”.

As principais características da investigação ação são ser: participativa e colaborativa – no sentido em que implica todos os participantes no processo, ou seja, todos são co-executores na pesquisa (o investigador não é um agente externo que realiza investigação com pessoas, mas sim, um co-investigador com e para os interessados nos problemas práticos e na melhoria da realidade); prática e interventiva – pois não se

limita ao campo teórico, a descrever uma realidade (a ação tem de estar ligada à mudança e é sempre uma ação ponderada); cíclica – porque a investigação envolve uma espiral de ciclos, nos quais as descobertas iniciais geram possibilidades de mudança, que são então implementadas e avaliadas como introdução do ciclo seguinte (temos assim um permanente entrelaçar entre teoria e prática); crítica – na medida em que a comunidade crítica de participantes não procura apenas melhores práticas no seu trabalho, dentro das restrições sociopolíticas dadas, mas esses participantes também atuam como agentes de mudança, críticos e autocríticos das eventuais restrições (mudam o seu ambiente e são transformadas no processo); e auto-avaliativa – porque as mudanças são continuamente avaliadas, numa perspetiva de adaptabilidade e de produção de novos conhecimentos (Cohen & Manion, 1994; Descombe, 1999).

Existem várias opiniões sobre as fases da investigação-ação, mas todas elas têm em comum um desenho metodológico que se configura num processo cíclico de, pensar-fazer-pensar para investigar e criar a mudança. Segundo Kuhne e Quigley (1997), a investigação ação é um processo cíclico que envolve três fases: a fase da planificação, a fase da ação e a fase da reflexão. A primeira fase, a da planificação, é onde se realiza o diagnóstico, ou seja, onde se definem os problemas e posteriormente se define o projeto e se aplica o processo de medição; a segunda fase, a fase de ação, é nesta fase que se implementa o projeto e o processo de observação; e a terceira fase, a fase da reflexão, é nesta fase que se faz o processo de avaliação. Se nesta última fase não encontrar a solução para os problemas diagnosticados, parte-se para um segundo ciclo.

Em esquema:

1ª Fase: Fase da Planificação

1 – Definir o problema

2 – Definir o projeto

3 – Medir



2ª Fase: Fase de ação

4 – Implementar e observar



3ª Fase: Fase de reflexão

5 – Avaliar

6 – Parar se o problema estiver resolvido. Se não, ir para o segundo ciclo.

Possível 3º ciclo



Segundo ciclo:

Planificação

Ação

Reflexão

Em conclusão, podemos afirmar que os princípios da metodologia da investigação-ação foram uma mais-valia para o desenho do nosso projeto uma vez que nos permitiram pensá-lo com uma estruturação nas suas principais etapas que, em simultâneo, dão corpo à metodologia de projeto: o diagnóstico social, a planificação do projeto, a execução e a avaliação.

Neste processo de investigação/intervenção começamos por apresentar o tema do projeto e a sua pertinência em função dos problemas vivenciados pelos idosos que são utilizadores de centros de dia, enquadrando de seguida o projeto nos seus principais objetivos orientadores, e na pertinência dos diversos programas de ação.

1.1 – Justificação do tema para o projeto de intervenção

Após um mês de observação do dia-a-dia dos idosos e das atividades desenvolvidas pelo centro de dia pudemos verificar as potencialidades do ateliê de música no campo da animação sociocultural. Embora fosse ainda um tempo curto de observação participante a informação que nós já tínhamos reunido permitiu-nos a realização de um pré-diagnóstico. Por sua vez, através do pré-diagnóstico constatamos que as atividades do atelier de música iam de encontro aos interesses dos idosos, e que permitiam responder a necessidades e problemas que são inerentes ao processo de envelhecimento. Consideramos que a intervenção social na área da gerontologia deve estar focada na promoção de programas culturais ambiciosos que criem oportunidades de efetiva aprendizagem para os idosos. Temos a percepção que a descoberta das atividades artísticas, em particular das atividades musicais, podem ser também oportunidades de preservação e enriquecimento das sociabilidades dos idosos, e de estímulo para a manutenção da curiosidade pelas coisas da vida.

Acreditamos que a música vai de encontro a esses objetivos uma vez que ela é muito importante para a vida de qualquer ser humano porque ajuda a desenvolver várias competências individuais e grupais. A música assume diversas funções. Por um lado, funções individuais, ou seja, a música influencia a maneira como nos sentimos. Por outro lado, assume funções sociais que acabam por desempenhar o papel de facilitar a cooperação dentro dos grupos (Clayton, 2009). Peretz (2006) e Wallin *et al.* (2000) afirmam que quando a música está presente em danças, cerimónias, e rituais religiosas, verifica-se que esta pode promover num grupo a cooperação, a coesão e a identificação com o grupo. Os mesmos autores afirmam também que a música pode ser facilitadora para fortalecer os laços interpessoais. De acordo com Schubert (2009), a música assume duas funções fundamentais: a primeira deve-se ao facto da música ter potencial para produzir prazer nos ouvintes; e a segunda deve-se ao facto da música assumir funções emocionais uma vez que ela é comum a todas as pessoas, épocas, e lugares. Sloboda (1985) afirma que o principal motivo que faz com que as pessoas participem em atividades de música é esta ter a capacidade de suscitar emoções profundas e significativas para o ser humano, facto este que foi comprovado na implementação das atividades do projeto de música onde os idosos se foram emocionando e identificando com as várias músicas que foram ouvindo (alguns idosos após as atividades contaram-nos o porquê de se terem emocionado e a maior parte das vezes eles assumiram que

aquela música tinha um valor sentimental para eles, ou seja, associavam algumas músicas a acontecimentos específicos da vida deles).

É de salientar que o centro de dia em que realizamos o estágio, para além de atingir os objetivos propostos para esta resposta social pelo desenvolvimento de atividades com os idosos, dava muita ênfase ao desenvolvimento de atividades de animação sociocultural. Este foi um aspeto facilitador na implementação do projeto. Pois, após termos proposto este projeto à direção da instituição, ele foi de imediato aceite pelos profissionais.

1.2 – Fenómeno social do envelhecimento: a justificação do projeto de intervenção

“Somos velhos ou novos muito mais em função da forma como entendemos o mundo, da disponibilidade com que nos dedicamos, curiosos, ao saber cuja conquista nunca cansa e cujo descobrimento nunca nos deixa passivos e insatisfeitos.” (Paulo Freire, 2012, p. 56)

O envelhecimento demográfico representa uma das preocupações centrais na atualidade pelas consequências que acarreta, ou seja, pelos problemas económicos, sociais, culturais e de saúde que produz. Isto deve-se à influência de vários factores, tais como: uma diminuição das taxas de natalidade (nascem cada vez menos crianças), um aumento da população idosa, da esperança média de vida e dos fluxos migratórios que se traduzem pela saída dos jovens à procura de melhores condições de vida. Ao pesquisarmos dados sobre o envelhecimento, e mais concretamente sobre o aumento dos idosos em Portugal, pudemos verificar que houve um aumento bastante significativo porque se em 1990 por cada 100 jovens residiam em Portugal cerca de 68 idosos, no ano de 2011 este número aumentou para 128 idosos, e em 2013 voltou novamente a aumentar para 136 idosos por cada 100 jovens (INE, 2014). Estudos elaborados pelo INE (resultados do cenário base das Projeções de População Residente em Portugal 2000-2050) revelaram-nos que esta tendência (do aumento dos idosos) tende a manter-se em Portugal, e que é possível que nos próximos 25 anos o número de idosos ultrapasse o dobro do número de jovens. Este mesmo estudo também nos mostra dados que confirmam que o envelhecimento da população vai continuar a aumentar,

consequência do aumento da esperança média de vida, bem como da continuidade dos baixos níveis de fecundidade que não garantem a renovação das gerações.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (2014), o idoso é um indivíduo com mais de 65 anos em países desenvolvidos e mais de 60 em países em desenvolvimento. O envelhecimento é um fenómeno bio-psico-social isto porque ele acarreta perdas ao nível biológico/físico, psicológico, e social. No que concerne às mudanças biológicas, segundo Zimerman (2000), estas manifestam-se através de mudanças faciais (como por exemplo o aparecimento de rugas), mudanças corporais (por exemplo, a diminuição da estatura), e mudanças ao nível interno (por exemplo, o atrofiamento dos órgãos). O mesmo autor refere ainda que é na fase do envelhecimento que podem aparecer doenças como o Alzheimer, o Parkinson ou a Demência. Para além das mudanças a nível biológico, verificam-se também mudanças a nível psicológico, tais como: dificuldade na adaptação a novos papéis sociais, depressão, adaptação às perdas orgânicas, baixa autoestima, entre outras. As dificuldades que os idosos enfrentam a nível social são principalmente fruto da história (passagem da sociedade tradicional para a sociedade industrial) que influenciou o estatuto do idoso e a sua relação com a sociedade. Isto porque se na sociedade tradicional o idoso era visto como uma mais-valia, na sociedade industrial essa visão inverteu-se.

Deste modo, não podemos deixar de referir que a velhice como um problema social não se deve apenas à questão do crescimento da população idosa, deve-se principalmente a todas as transformações que ocorreram nas estruturas económicas e familiares. Como já referimos anteriormente, essas transformações foram essencialmente sentidas na passagem de uma sociedade tradicional para uma sociedade industrial. Foi nesta fase que o idoso perdeu o seu estatuto social, deixando assim de ser representado como uma mais-valia no que concerne ao seu nível de experiência e de conhecimento. Nas sociedades pré-industriais os membros da família trabalhavam todos juntos na agricultura ou no artesanato com o objetivo de garantir a sua subsistência, onde existem fortes ligações, e os mais velhos eram vistos com um ser humano com muito valor pela sua experiência de vida. Porém, a passagem para a sociedade industrial alterou tudo isso porque surgiu o trabalho assalariado, e com isso a família também acabou por sofrer várias alterações (por exemplo, saída dos filhos de casa para o trabalho).

O processo de envelhecimento acarreta alterações ao nível individual e coletivo. No plano individual verificam-se mudanças na saúde, e na participação da vida social e coletiva, ou seja, como a esperança média de vida está a aumentar significativamente, os idosos são confrontados com doenças crónicas (não transmissíveis), e a sua participação na comunidade diminui. É certo que as condições sociais afetam as condições de saúde, e com o aumento da idade existe também um maior risco de desenvolver doenças. Devido ao estado de saúde dos idosos que, contrariamente ao que está definido na legislação, é uma população com um envelhecimento patológico, facto que se tem verificado em muitos idosos que frequentam o centro de dia, onde estes se apresentam, cada vez mais, com diagnósticos clínicos marcados por doenças (isto também é influenciado pelo facto do centro de dia ser frequentado por idosos que pertencem a grupos etários muito elevados), o leva a que muitos dos idosos se deparem com problemas de falta de independência, e que consequentemente estejam cada vez mais dependentes dos outros (apoios sociais, familiares, etc.). No entanto, apesar de muitos idosos se encontrarem nesta situação (apresentam-se com uma redução da capacidade funcional), esta questão não deve definir o conceito de envelhecimento, e, muito menos, excluir os idosos da vida social. No plano coletivo, o envelhecimento acarreta várias exigências nas relações intergeracionais, isto porque estas relações afetam as transferências económicas entre os jovens e os idosos (ou seja, existem poucos jovens a trabalhar, em relação ao número de idosos reformados, facto que gera um desequilíbrio a nível económico). Quanto aos sistemas de saúde e de segurança social o envelhecimento traz muitos custos que se podem tornar insustentáveis (a não ser que haja uma reestruturação das políticas sociais e económicas). Todavia, o problema do envelhecimento não se resume apenas aos custos, mas sim e principalmente ao lugar que o idoso ocupa na sociedade. Os valores democráticos não aceitam a exclusão ou ainda a marginalização dos idosos, e a velhice não deve ser definida como uma condição social de dependência. Os idosos têm o direito de representação e de participação social e política. Cabe à família ou às instituições para idosos (centros de dia, serviços de apoio domiciliário e estruturas residenciais) fazer valer esses direitos.

Embora se defenda uma perspetiva de ‘bem envelhecer’, de envelhecimento bem-sucedido ou de envelhecimento ativo, uma parte dos idosos apresenta um envelhecimento patológico e pertence a grupos sociais marcados pela vulnerabilidade social. Assim, face a uma nova realidade para os idosos nesta sociedade contemporânea

(que os marginaliza, e os exclui devido, muitas vezes, à fragilização ou inexistência de suporte social), a resposta institucional mostrou-se uma solução para dar mais segurança e estabilidade à vida do idoso. Apesar das instituições não se quererem substituir ao papel da família, muitas das vezes acabam por fazê-lo pois, no fundo, assumem funções (cuidados de saúde, segurança, e bem-estar) que seriam da responsabilidade da família. Este facto comprovou-se na realização do diagnóstico aos idosos do centro de dia onde realizamos o estágio, pois eles próprios diziam que era no centro de dia que tinham a sua família.

Contrariamente ao que está definido como sendo a missão do centro de dia e os objetivos que ele deve considerar (“assegurar a prestação de cuidados e serviços adequados à satisfação das necessidades e expectativas do utilizador; prevenir situações de dependência e promover a autonomia; promover as relações pessoais e entre as gerações; favorecer a permanência da pessoa idosa no seu meio habitual de vida”; entre outros – site da segurança social), atualmente o centro de dia é uma resposta social que tem acolhido idosos muito velhos e fragilizados na sua condição de saúde (física e mental). Verifica-se também que o centro de dia é muitas vezes frequentado por idosos atingidos pelo fenómeno do isolamento social e por idosos com poucos recursos económicos. Assim, interessa que as instituições para idosos, como por exemplo o centro de dia, promovam projetos de animação sociocultural com o objetivo de aumentar os níveis de participação social, a integração na vida das comunidades locais, e, principalmente, para que os idosos mantenham o sentido para a vida.

Neste sentido, propusemos ao centro de dia, à sua equipa dirigente e aos profissionais, o desenvolvimento de um projeto de animação sociocultural na área das atividades artísticas, em particular, da música. Decidimos também optar por intervir no atelier de música porque este acontece apenas uma vez por semana e é dinamizado por dois voluntários que se deslocam à instituição e cantam com os idosos. Achamos que a música pode ser explorada de várias formas, ou seja, não só cantar mas também tocar instrumentos, fazer ritmos com o corpo, conhecer a importância da respiração na música, conhecer a história da evolução da música, fazer jogos com música, identificar vários sons, etc. As nossas expectativas em relação à implementação deste projeto de intervenção foram as de proporcionar momentos de lazer diferentes aos idosos, e dar-lhes mais conhecimentos sobre os diferentes estilos musicais, nomeadamente, pela

possibilidade de assistir a concertos musicais/atividades diferentes no interior do centro de dia.

Consideramos fundamental começar por definir objetivos orientadores do nosso projeto com vista, e nos termos de Ferreira (2007), a começar a definir uma direção, ou seja, o que se pretendia fazer, no período de oito meses que foi o tempo de duração do estágio. A definição dos objetivos ajudou-nos a clarificar o processo de intervenção, demonstrando o que pretendíamos fazer, em que parâmetros, qual o tipo de intervenção que iríamos colocar em prática, bem como quais os resultados que pretendíamos atingir.

Assim, de acordo com as metodologias de investigação e a análise de necessidades definimos como objetivo global do projeto:

- Implementar atividades de animação sociocultural (programas culturais – na área da expressão musical) de forma a proporcionar aos idosos momentos de fruição cultural que lhes permitam realizar novas aprendizagens e manter o sentido para a vida.

1.3 – A animação sociocultural com idosos

“A animação sociocultural surgiu pela necessidade histórica e social da vivência corresponder à convivência e a participação não ser reduzida a um ritual calendarizado, mas antes a uma prática comprometida com o desenvolvimento rumo à autonomia das pessoas e à auto-organização; pela necessidade de o tempo-livre não ser ocupado, mas sim animado; de se privilegiar a comunicação interpessoal, em vez da distanciação mediatizada; de se promover a criatividade e expressividade humanas e não a robotizar; de se estimular o ator/pessoa em vez de espetador /pessoa, bem como de se valorizar as práticas e as experiências, expressas nas dimensões da educação não formal e informal” (Lopes, 2008, p. 136).

A animação sociocultural tem como principal função transformar as pessoas e os coletivos em agentes e protagonistas do seu próprio desenvolvimento. O que realmente é fulcral na animação sociocultural é fazer com que as pessoas participem, criando espaços para a comunicação dos grupos e das pessoas, tendo em vista estimular os

diversos coletivos a empreenderem processos de desenvolvimento social e cultural. De acordo com Osório (1997), a prática da animação sociocultural tem a missão de criar uma nova imagem cultural alternativa à visão negativa do envelhecimento, onde as pessoas percebem o processo de envelhecimento apenas como um período de aparecimento de doenças. O mesmo autor defende que as principais funções da animação sociocultural para os idosos são: estimular os processos de desenvolvimento social e cultural, gerar processos de participação, criar espaços para a comunicação entre os indivíduos e incentivar os idosos a serem autores do seu próprio desenvolvimento. Na perspectiva de Ander-Egg (2000, p.100), a animação sociocultural é:

“um conjunto de técnicas sociais que, baseadas numa pedagogia participativa, tem por finalidade promover práticas e atividades voluntárias que com a participação ativa das pessoas desenvolvem-se no seio de um grupo ou numa determinada comunidade, e manifestam-se nos diferentes âmbitos das atividades socioculturais que procuram o desenvolvimento e a qualidade de vida”.

Na nossa perspectiva a animação sociocultural é algo indispensável para fomentar a qualidade de vida nos idosos. Temos a convicção de que se vamos envelhecer, que seja com qualidade! Deste modo, e com o objetivo de auxiliar a pessoa idosa a alcançar um ‘bom’ envelhecimento achamos fundamental incluir, tanto no dia-a-dia dos idosos, como na implementação do nosso projeto, atividades de animação sociocultural. Segundo Jacob (2007, p.31) a animação sociocultural é uma “maneira de atuar em todos os campos do desenvolvimento da qualidade de vida dos mais velhos, sendo um estímulo permanente da vida mental, física e afetiva da pessoa idosa”. Este objetivo de intervenção que dá centralidade à animação sociocultural foi estabelecido a partir dos resultados do diagnóstico social realizado onde verificamos que as atividades de animação sociocultural são muito valorizadas pela maioria dos idosos, ou seja, constatamos que as atividades de animação que são propostas pelo centro de dia têm uma boa receptividade por parte dos idosos (a maioria dos idosos participa e demonstra muito entusiasmo nas atividades de animação sociocultural).

O nosso estágio decorreu numa resposta social centro de dia que tem como principais objetivos:

“proporcionar serviços adequados à satisfação das necessidades do utente; promover relações do utente com a comunidade e na comunidade; prestar apoio psicossocial; fomentar relações interpessoais e intergeracionais; favorecer a permanência da pessoa idosa no seu meio habitacional de vida; contribuir para retardar ou evitar a institucionalização; contribuir para a prevenção de situações de dependência, promovendo a autonomia, funcionalidade e independência pessoal e social do utente; facilitar a conciliação da vida familiar e profissional; e prevenir doenças degenerativas” (Artigo 4º - regulamento interno do centro de dia).

Para que estes objetivos sejam cumpridos temos que nos afastar das respostas mais comuns de centro de dia que se limitam a estruturar o seu trabalho a partir da realização das atividades básicas de vida diária e descaram a importância de programas de animação sociocultural. Segundo R. Sennett (2003), uma das fontes do amor-próprio e da estima social reside no desenvolvimento de talentos ou competências. Portanto, é fundamental que sejam propostas aos idosos oportunidades de efetivas descobertas e aprendizagens, designadamente no campo cultural, e que tais atividades sejam sempre encaradas e tratadas como oportunidades de preservar e enriquecer a sua sociabilidade. Assim, a animação sociocultural já não se resume apenas ao entretenimento de idosos mas sim à criação de espaços que o coloquem como agente de promoção de aprendizagens (como por exemplo, colocar um idoso a ler uma história a crianças). Gómez (2007, p.68) refere que é fundamental que os beneficiários da animação “modifiquem o seu papel de espetadores, recetores, transformando-se em atores”. Isto significa que os idosos devem ser mais do que meros destinatários da ação, e devem transformar-se em sujeitos ativos da comunidade a que pertencem, transformando-se também em agentes dos processos de desenvolvimento em que estão envolvidos.

Não podemos deixar de referir que animação sociocultural para idosos apresenta várias vantagens. Duas das vantagens que consideramos fundamentais é o facto de esta possibilitar o combate à solidão e de dar a oportunidade para que os idosos interajam com outras pessoas. Estes dois fatores contribuem para que a vida do idoso possa ser mais ativa, estimulante, e para que este possua um maior sentido para a vida. De acordo com Jacob (2007, p.3), “a importância da animação social das pessoas mais velhas é facilitar a sua inserção na sociedade, a sua participação na vida social e, sobretudo, permitir-lhes desempenhar um papel, inclusive, reativar papéis sociais”.

Quando trabalhamos com idosos temos de compreender que estes possuem características muito específicas, tais como: a idade, a aposentação (o que significa que as pessoas ficam com mais tempo livre), as diferentes situações de convivência (podem viver com o cônjuge, sozinhos, ou serem viúvos), situações de saúde com condições físicas muito diferenciadas, contexto residencial de acordo com situações particulares (viver em habitação própria, com familiares ou em instituições), etc. Devido a todos estes fatores, os programas de animação sociocultural devem ser muito diferenciados e adaptados às situações do grupo e às suas respetivas necessidades. Deste modo, após elaborarmos o diagnóstico social, concluímos que intervir no atelier de música seria uma mais-valia para os idosos. Em primeiro lugar, porque era a atividade que os idosos preferiam e mais participavam no centro de dia. Em segundo lugar, porque a atividade de música era dinamizada uma vez por semana (por dois voluntários) e era explorada apenas através do canto. De acordo com Fubini (2004, p.163-164),

“a música se nos revela – mesmo quando não se fez mais do que uma análise das situações que provoca – como algo eminentemente social, como arte, provavelmente em maior medida que todas as outras, devido à sua dimensão coletiva: desde o cantor popular até à música litúrgica, o concerto sinfónico e a música de câmara, a arte musical apresenta mil engrenagens de carácter social, entranha-se profundamente na coletividade humana”.

Em suma, e de acordo com o compositor português António Victorino d’Almeida na sua obra intitulada *O que é a música* (1993, p.12-13), este define-a como:

“um modo de transmissão de ideias, uma linguagem, uma forma de comunicação que tanto pode descrever-nos os cenários de um quotidiano grotesco, como transportar-nos para estados meditativos de transcendência metafísica. Eu não hesitaria em afirmar que a música constitui um dos mais eficazes elos de comunicação entre as pessoas e usa de um poder admirável – mas ao mesmo tempo assustador – de penetração nos inquietantes mundos do subconsciente (...) A música que nós ouvimos é um fenómeno vibratório e talvez advenha daí a tremenda força e eficiência com que ela age na nossa sensibilidade. (...) A música nunca é potencialmente inofensiva: deverá ser, em teoria iluminadora e esclarecedora; mas também pode alienar e estupidificar, independentemente, até do maior ou menor grau de qualidade técnica e artística de que se revista (...) A música é uma conselheira da inteligência”.

De acordo com a nossa experiência musical (formação musical, aulas de canto, experiência em instrumento) podemos afirmar que a música pode ser explorada de várias formas. Assim, planificamos um projeto de intervenção na área da música de modo a proporcionarmos aos idosos verdadeiros momentos de fruição cultural. Pensamos, então, em atividades de música que fossem dinâmicas e que contivessem informações interessantes/curiosas para os idosos. É de salientar que este projeto foi muito bem aceite pelos idosos ao cabo de estes, após a implementação da primeira atividade, pedirem para se fazerem mais coisas relacionadas com a música.

1.4 – A elaboração do diagnóstico social: do pré-diagnóstico ao diagnóstico e à definição de prioridades

Em qualquer projeto de intervenção deve ser dada centralidade à elaboração do diagnóstico social. Os autores da metodologia de projeto quando debatem a elaboração dos diagnósticos sociais apontam três etapas fundamentais da sua elaboração, sendo que a primeira etapa é a elaboração do pré-diagnóstico, a segunda fase é o diagnóstico e a terceira fase é o estabelecimento de prioridades e o desenho de soluções alternativas.

No que diz respeito à primeira fase, a fase do pré-diagnóstico, este mobiliza a informação já existente (e que em parte apresentamos acima aquando da identificação dos principais problemas que atingem a população envelhecida em Portugal e quando apresentamos os interesses dos idosos que a presença no centro de dia, numa primeira fase do estágio, nos permitiu identificar). Esta primeira fase do pré-diagnóstico é também chamada de fase exploratória pois tem como finalidade clarificar o que pretendemos fazer (na fase da intervenção) e definir uma plano para a análise da realidade. Tudo isto é realizado com base na documentação já existente (utilizando a análise documental, como por exemplo: analisar diagnósticos já elaborados, recolher informação estatística, etc.), e em entrevistas a informadores privilegiados, fóruns de consulta, entre outros. Segundo Guerra (2000, p.135), o pré-diagnóstico tem como principais objetivos: “investigar e organizar a informação já disponível sobre as necessidades e a população; determinar o enfoque principal do diagnóstico e o nível de aprofundamento do programa; e construir compromissos entre parceiros envolvidos (circulação da informação, planeamento e intervenção)”. Esta fase é crucial para preparar as duas fases seguintes (fase do diagnóstico; fase do estabelecimento de prioridades e o desenho de soluções alternativas).

Quanto à segunda fase, que representa a fase do diagnóstico que apresentaremos na primeira parte deste trabalho, este incidiu sobre os idosos e os seus contextos de vida, sobre a organização/modo de funcionamento da mesma (na qual realizamos o estágio), e que tem como foco a identificação dos problemas e das suas causalidades. Assim, numa primeira fase, o diagnóstico serve para identificar os problemas e as suas causas. Numa segunda etapa, este é mais global e integrado, é quando o conhecimento das dinâmicas sociais surge de forma mais interativa. O diagnóstico é um instrumento de participação e de consciencialização dos atores, e é por isso que é parte integrante do processo de intervenção: porque é um instrumento de interação e de comunicação entre os atores face à compreensão da realidade e à identificação das necessidades. Para a elaboração do diagnóstico são necessários um conjunto de saberes teóricos, processuais, técnicos, e humanos (ou seja, um conhecimento multidisciplinar), o que também apela à capacidade de diálogo e de concertação, de relação e de gestão de conflitos. Outra das características do diagnóstico é que ele não menospreza os conhecimentos já existentes e combina os elementos quantitativos e qualitativos dos fenómenos a estudar. Segundo Guerra (2000, p.139), os principais objetivos do diagnóstico são: “documentar em que estado está o sistema de ação face ao problema identificado; determinar a magnitude e importância dos problemas e as suas causalidades potenciais; e identificar as questões-chave em torno das quais se pode formular a intervenção”. Em suma, o diagnóstico permite identificar as possíveis mudanças, as potencialidades e os obstáculos, os recursos disponíveis, etc..

Por fim, a terceira fase do diagnóstico identificada por Guerra (2000) é o estabelecimento de prioridades e o desenho de soluções alternativas que representa uma etapa crucial para a planificação da intervenção. Normalmente os diagnósticos apresentam vários problemas onde podemos intervir, no entanto, é necessário verificar os recursos disponíveis (financeiros, humanos, etc.) que geralmente não permitem uma intervenção em todos os problemas identificados no diagnóstico. Devido à escassez de recursos torna-se fundamental selecionar os problemas prioritários de intervenção, ou seja, hierarquizar as prioridades para posteriormente intervir. Segundo Guerra (2000, p.144), os principais objetivos da fase da seleção das prioridades são:

“estabelecimento das prioridades face às necessidades ou problemas identificados; estabelecimento de estratégias para satisfazer as necessidades identificadas (estabelecer critérios, considerar soluções alternativas, avaliar

alternativas, selecionar uma ou mais soluções); preparar relatórios e documentos (escritos e orais) para a divulgação do diagnóstico e principais estratégias”.

1.5 – Técnicas de recolha e de tratamento de informação para a elaboração do diagnóstico social

A escolha das técnicas de recolha de informação é fundamental para a investigação porque há necessidade de articular os propósitos da investigação com as estratégias através das quais se pretende concretizar a mesma. Também é fundamental fazer uma boa escolha das técnicas de recolha de dados, uma vez que estas condicionam as dinâmicas do projeto e os resultados do mesmo.

De acordo com Guerra (2000, p.145), a escolha das técnicas a utilizar “depende do contexto em que se realiza o diagnóstico, sendo de considerar a existência ou não de informações já recolhidas, as características da população, do tempo e financiamento disponível, etc”. Normalmente escolhem-se várias técnicas que respondem aos diferentes objetivos do diagnóstico e aos diferentes intervenientes. Ou seja, na elaboração do diagnóstico social devemos recorrer a técnicas que permitam obter informações qualitativas e técnicas que permitam obter informações quantitativas. A escolha das técnicas deve ser feita para que haja uma implicação dos atores, sobretudo no que respeita à hierarquização de necessidades.

Tendo em conta estes pressupostos foram utilizadas as seguintes técnicas de recolha de dados: observação participante (com o auxílio do diário de bordo), entrevistas semidiretivas, e a análise documental, mas também a análise de dados secundários. A utilização de diferentes instrumentos é uma mais valia pois faz com que obtenhamos dados de diferentes tipos, os quais proporcionam a possibilidade de cruzamento de informação. Assim, podemos afirmar que optamos por uma investigação sobretudo centrada na obtenção de dados qualitativos, embora não menosprezando uma abordagem quantitativa, pois pretendemos fazer não só uma recolha de números que nos permitem caracterizar alguns indicadores, mas também uma recolha mais profunda onde analisaremos as percepções, os sentimentos, as atitudes, e experiências dos idosos. Segundo Santos (2006) esta metodologia permite recolher e refletir os aspetos e os hábitos dos idosos, bem como as instituições em análise, de modo a sustentar e fundamentar a observação, e a respetiva inferência ou interpretação dos seus hábitos.

No que diz respeito à observação participante podemos afirmar que esta técnica esteve presente ao longo do estágio, o que ajudou tanto no processo de investigação como na intervenção. Esta técnica implica um contacto direto, frequente e prolongado com a população em estudo, de modo a recolher informação significativa para o estudo. De acordo com Quivy e Campenhoudt (2003, p.197), a observação participante é: “estudar uma comunidade durante um longo período, participando na vida coletiva. O investigador estuda então os seus modos de vida, de dentro e pormenorizadamente, esforçando-se por perturbá-los o menos possível”. Este estudo é o resultado de um estágio de trinta e três semanas, onde participamos em todo o trabalho elaborado na área do desenvolvimento das atividades do plano de atividades de animação sociocultural do centro de dia. Isto permitiu-nos compreender/analisar os comportamentos dos idosos e dos profissionais, e também pudemos verificar a autenticidade relativa dos acontecimentos em comparação com aquilo que é dito. Porém, esta técnica acarreta algumas desvantagens porque, como é realizada uma análise a nível dos acontecimentos do quotidiano, faz com que o observador tenha que ter capacidade para avaliar o que realmente é importante para o estudo (Itúrra, 1987). Consideramos esta técnica de recolha de dados crucial para compreendermos melhor o dia-a-dia dos idosos, qual a sua implicação na planificação das atividades do centro de dia, qual o seu grau de participação nas atividades desenvolvidas pela instituição, o funcionamento da instituição, as redes de relação que os idosos mantêm na comunidade e quais as relações que estabelecem com os profissionais e com os outros idosos que frequentam o centro de dia.

Através da observação participante construímos também um diário de campo como método de registo dos dados recolhidos. Ao longo do estágio fomos registando num caderno tudo o que se passava no centro de dia: o desenrolar das atividades, a reação dos idosos às diferentes atividades, pontos fortes e fracos da instituição, de que forma é que os profissionais se organizavam, como era realizada a rotina (ao nível da organização de horários de refeição, de higiene, de atividades), etc. Segundo Máximo-Esteves (2008), o diário de campo é um dos recursos metodológicos mais recomendados por ter riqueza descritiva, interpretativa e reflexiva. Segundo Bogdan e Biklen (1994, p. 151), as notas de campo “ajudam o investigador a acompanhar o desenvolvimento do projeto, a visualizar como é que o plano de investigação foi afetado pelos dados recolhidos”.

De modo a sistematizar toda a informação recolhida através da observação participante fizemos uma grelha de registo de observação. Esta grelha foi utilizada na observação das atividades de animação sociocultural e também na análise das atividades do nosso projeto (registos no anexo 1). Para a construção da grelha recorremos a bases teóricas que fossem ao encontro dos nossos objetivos de intervenção do nosso projeto. Na construção da grelha de observação, consideramos aspetos tais como: o local, procurando descrever o local onde eram desenvolvidas as atividades de modo a perceber se o local tinha as condições necessárias para a realização da atividade – condições do mobiliário; conforto; dimensões das salas; etc.; os participantes, onde registamos o número de participantes por atividade bem como o sexo dos idosos; a atividade, ou seja, que tipo de atividade é que foi realizada, e quais os recursos humanos e materiais que foram necessários para a realização da atividade; o desenvolvimento da atividade, onde descrevemos a sequência dos acontecimentos e quais as tarefas que foram desenvolvidas por cada um dos participantes e o respetivo interesse com que as desenvolvem, isto é, se os idosos estão realmente interessados nas atividades ou se simplesmente estão a deixar que o tempo passe; apreciação global, onde nós damos a nossa opinião sobre a atividade – pontos positivos/negativos, reação dos idosos, etc.; autonomia dos idosos, onde procuramos perceber qual o grau de autonomia que os idosos têm na instituição – se os idosos têm voz ativa na planificação das atividades/nas suas próprias rotinas, etc.; as interações que existem entre os diferentes atores, isto é, interações entre idosos – idosos (perceber se os idosos conversam entre si, se cooperam, se discutem, etc.), e interações entre idosos – profissionais (qual a relação que os idosos estabelecem com os profissionais da instituição; compreender se os profissionais humilham ou infantilizam os idosos; se os profissionais valorizam os idosos e de que forma, etc.); e por fim registamos também qual a opinião dos idosos em relação às atividades (opiniões positivas/negativas e sugestões futuras).

Relativamente à técnica da entrevista semiestruturada (ou semidiretiva), este tipo de entrevista caracteriza-se por uma interação mais direta entre o investigador e o entrevistado, e por uma fraca diretividade por parte do primeiro. Segundo Quivy e Campenhoudt (1992, p.192),

“a entrevista semidiretiva é certamente a mais utilizada em investigação social. É semidiretiva no sentido em que não é inteiramente aberta nem encaminhada por um grande número de perguntas. Geralmente, o

investigador dispõe de uma série de perguntas-guias, relativamente abertas, a propósito das quais é imperativo receber uma informação da parte do entrevistado. Mas não colocará necessariamente todas as perguntas pela ordem em que as anotou e sob a formulação prevista. Tanto quanto possível, «deixará andar» o entrevistado para que este possa falar abertamente, com as palavras que desejar e pela ordem que lhe convier. O investigador esforçar-se-á simplesmente por reencaminhar a entrevista para os objetivos cada vez que o entrevistado deles se afastar e por colocar as perguntas às quais o entrevistado não chega por si próprio no momento mais apropriado e de forma tão natural quanto possível”.

A aplicação desta técnica exigiu a realização prévia de um guião de entrevista (anexo 2). Quando fizemos as entrevistas aos idosos demos-lhes a conhecer o nosso projeto e perguntamos se eles queriam participar nele. Os idosos assinaram um consentimento informado (anexo 3) e a entrevista foi realizada a vinte e três idosos do centro de dia. A aplicação da entrevista semiestruturada permitiu-nos obter mais informações sobre os idosos, acedendo a dados socio-demográficos, à sua trajetória profissional, gostos e interesses, e opiniões sobre o serviço de centro de dia. Em suma, a aplicação da entrevista semiestruturada permitiu-nos conhecer aspetos cruciais para a elaboração do diagnóstico, tanto da instituição, como dos idosos. Também nos permitiu adquirir mais informações para a elaboração das atividades do nosso projeto, de modo a que este vá a encontro dos interesses dos idosos.

Outra das técnicas que também utilizamos foi a análise documental. Esta técnica de investigação permite recolher e analisar informação escrita já existente, o que complementa a informação para a nossa investigação. Segundo Lüdke e André (1988, p.38), a análise documental “pode constituir uma técnica valiosa de abordagem de dados qualitativos, seja complementando as informações obtidas por outras técnicas, seja desvelando aspetos novos de um tema ou problema”. Os mesmos autores afirmam que a análise documental assume-se como uma “fonte poderosa de onde podem ser retiradas evidências que fundamentem afirmações e declarações do pesquisador. Representam, ainda, uma fonte natural de informação” (p. 39). Deste modo, utilizamos material fornecido pela instituição ou documentação pertinente e complementar para a nossa investigação sobre os idosos, uma vez que nem sempre conseguimos reunir toda a informação relevante através dos discursos dos idosos.

Neste projeto procedeu-se à pesquisa de fontes documentais tais como: o regulamento interno do centro de dia, onde procuramos perceber o funcionamento do centro de dia (como se processa a admissão de novos idosos, como está organizado o processo individual, quais os serviços prestados, os horários de funcionamento, as regras quanto aos horários de visitas aos idosos); o plano anual e semanal das atividades de animação sociocultural, ou seja, procuramos saber que tipo de atividades é que são desenvolvidas, se estas atividades abrangem todos os idosos, quais os objetivos e a calendarização das atividades; o registo das atividades de animação sociocultural que são desenvolvidas no centro de dia, onde procuramos saber quem são os idosos que participam nas atividades e com que frequência; o registo das atividades de vida diária, onde procuramos perceber quem precisa de ajuda e de que tipo de ajuda é que os idosos precisam (ajuda parcial ou ajuda total); e também tivemos acesso aos processos individuais dos idosos, onde procuramos reunir toda a informação possível sobre os idosos (informações sobre a saúde e medicação dos idosos, principal atividade profissional exercida, situação familiar, principais gostos e interesses a diversos níveis, etc.). Quando analisamos os processos individuais pudemos constatar que estes se encontram bem organizados, contudo, não encontramos informações muito relevantes quanto aos gostos e preferências dos idosos no que diz respeito às atividades de animação sociocultural. Também não encontramos informações muito específicas sobre as histórias de vida dos idosos, o que nos leva a considerar que os profissionais não têm as informações necessárias para trabalhar individualmente com os idosos. Segundo Santiago (2003), o plano individual dos utentes é um instrumento fundamental para que todos os profissionais conheçam as características e necessidades de novo idoso. O mesmo autor afirma que nos processos individuais dos idosos os profissionais devem anotar os dados mais relevantes dos idosos para que estes dados possam ser consultados a qualquer momento.

No que concerne às técnicas de tratamentos de dados, para este projeto foram utilizadas as seguintes: análise de conteúdo e análise estatística dos dados. Através da análise de conteúdo pudemos interpretar e dar sentido à informação recolhida. Segundo Quivy & Campenhoudt (1998, p.227) a análise de conteúdo “oferece a possibilidade de tratar de forma metódica informações e testemunhos que apresentam um certo grau de profundidade e de complexidade, como por exemplo, os relatórios das entrevistas pouco diretivas”. Consideramos esta técnica bastante útil pois permitiu-nos

analisar detalhadamente toda a informação que o nosso projeto contém. Ou seja, o discurso de todos os idosos foi analisado com esta técnica, o que contribuiu para compreendermos melhor aquilo que eles queriam transmitir e, deste modo, conseguirmos dividir o seu discurso por diversos temas.

Quanto à análise estatística dos dados, esta técnica foi utilizada principalmente no tratamento da informação das entrevistas semiestruturadas, pois assim permitiu-nos simplificar a informação recolhida através de gráficos. De acordo com Quivy & Campenhoudt (2003), as principais vantagens desta técnica são a precisão e o rigor, contrariando assim a subjetividade, facto que é perceptível quando fizemos a análise da vasta informação que recolhemos nas entrevistas semiestruturadas.

Para além de todas estas técnicas também utilizamos o registo fotográfico e o registo de vídeo. Optamos por também usar estas técnicas pois permitiram-nos registar todos os momentos que vivenciamos com os idosos, nomeadamente, atividades de animação sociocultural desenvolvidas pelos profissionais do centro de dia e as atividades que implementamos no nosso projeto.

Capítulo II

Diagnóstico Psicossocial dos utilizadores da resposta social centro de dia

O desenvolvimento de um projeto de intervenção social com a população idosa utilizadora de um centro de dia pressupõe a elaboração de um diagnóstico social que nos permita caracterizá-la com vista à identificação dos seus problemas, das suas necessidades, e também à mobilização das suas potencialidades. Interessa a realização de um trabalho que se centre na identificação dos problemas e das suas causalidades, isto é, na sua interpretação, algo que só é possível a partir de um quadro teórico de referência. Deste modo, e para atingirmos esse objetivo de conhecimento (que é simultaneamente um objetivo de intervenção), realizamos uma entrevista semi-estruturada a vinte e três idosos utilizadores do centro de dia. Pela entrevista conseguimos obter dados que nos permitiram fazer uma caracterização sócio-demográfica dos idosos: da sua habitação, das suas condições de habitabilidade e condições de conforto das habitações; do seu trajeto profissional e consequentes rendimentos procurando aferir as suas condições de fazer face às despesas, dos seus laços/redes de interação social (com o cônjuge, os filhos, os netos, os familiares próximos, os amigos, e os vizinhos), das atividades que desenvolvem no período da reforma, e dos serviços disponíveis na área de residência, particularmente dos serviços de saúde. Saliente-se também que a entrevista permitiu-nos aceder às opiniões que os idosos formulam sobre os serviços prestados pelo centro de dia. Aos dados recolhidos pela realização da entrevista juntamos os da observação participante que nos permitiram conhecer os idosos nas relações que estabeleciam com os outros idosos e com os profissionais, o nível de atividade, o grau de dependência na realização de atividades básicas e instrumentais de vida diária, os seus problemas de saúde, a participação em atividades que integram o plano proposto no centro de dia, etc. Não podemos deixar de referir que a análise de documentos, em particular dos processos sociais dos idosos, permitiram-nos completar a informação para a elaboração do diagnóstico psicossocial.

Como defendem os autores que trabalham a metodologia de projeto (Guerra, 2000; Serrano, 2008), é francamente produtiva a opção de combinar, na elaboração do diagnóstico social, os dados recolhidos por diferentes técnicas de investigação que nos permitam ter um conhecimento aprofundado das situações de intervenção. Ainda na

proposta dos mesmos autores, o diagnóstico social é feito de forma continuada e está fortemente associado ao conhecimento advindo da avaliação da implementação dos planos de ação. Corroborando esta ideia, consideramos que a avaliação diagnóstica que estávamos em condições de fazer no final do estágio remete para um nível de conhecimento muito mais aprofundado.

Começamos por apresentar os dados que recolhemos pela realização das entrevistas que nos permitirão identificar os problemas, necessidades e potencialidades dos idosos, e estabelecer as prioridades para o desenho do plano de ação.

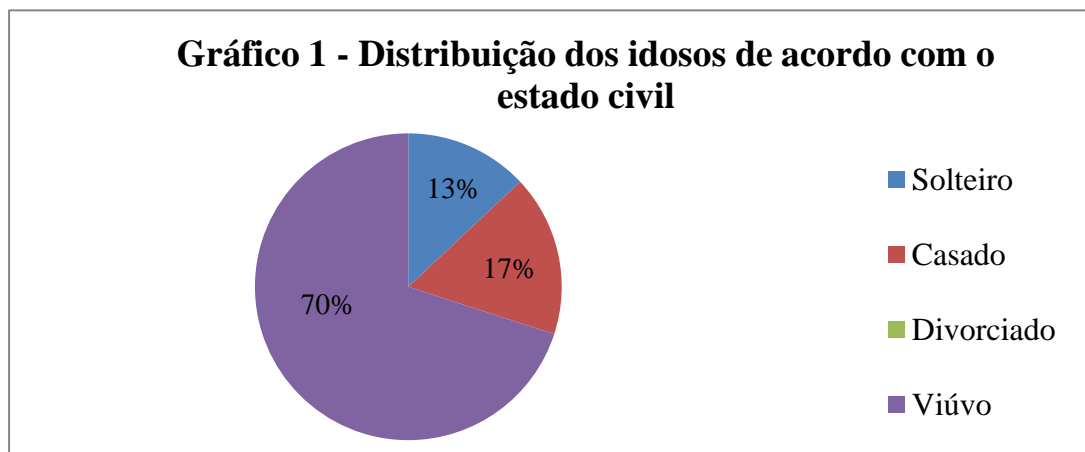
1 – Caracterização sócio-demográfica

Foram realizadas entrevistas a vinte e três idosos, sendo que vinte e um são do sexo feminino e dois do masculino, tendência que expressa a feminização da população mais envelhecida. Podemos constatar que a maioria dos idosos tem idades compreendidas entre os 80 e os 89 anos, o que vem confirmar uma tendência de utilização do centro de dia por idosos cada vez mais envelhecidos. Estes últimos dados apontam no mesmo sentido dos dados fornecidos pela plataforma PORDATA (2016, 30 de Maio) que nos indicam que a esperança média de vida está a crescer. Se em 1960 a esperança média de vida era para o sexo masculino de 60,7 anos e para o sexo feminino 66,4 anos, em 2014 a esperança média de vida para o sexo masculino sobe para os 77,4 e 83,2 anos para o feminino.

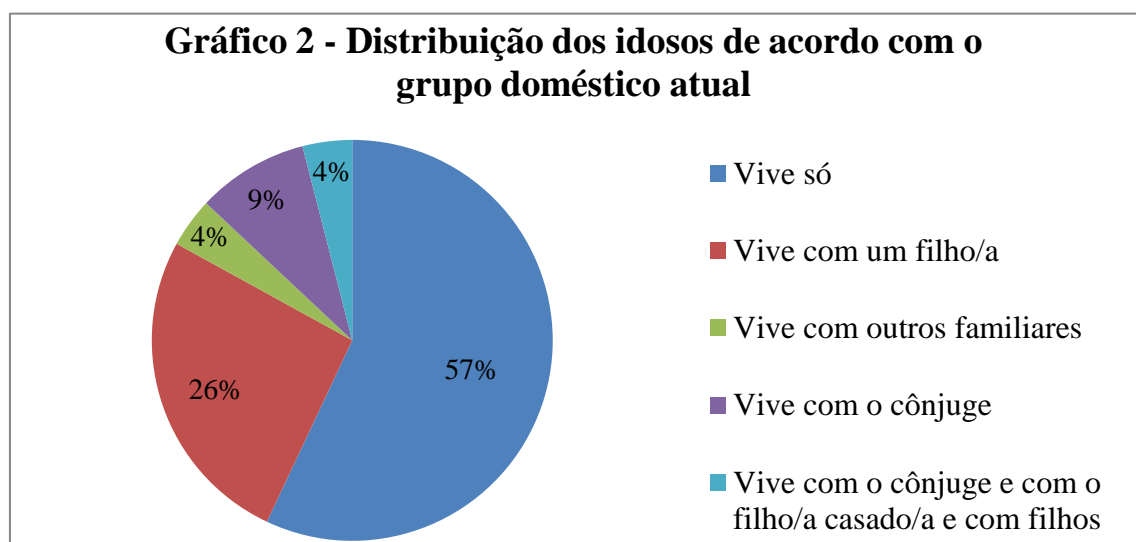
Tabela 1 – Distribuição dos idosos de acordo com a idade

Faixa etária	Número de idosos
60 – 69	3
70 – 79	2
80 – 89	14
90 – 100	4
Total	23

Este aumento da esperança média de vida é, em muitas situações, acompanhado (como veremos a seguir) de mudanças muito significativas na estrutura e nas relações familiares dos mais velhos. Efetivamente, o problema do isolamento social, e o sentimento de solidão a ele associado, são vividos por esta população, o que decorre, em parte, do falecimento do cônjuge. Quando olhamos para o estado civil destes idosos verificamos que a maioria tem como estado civil a viuvez (70%). Acresce referir que 13% dos idosos são solteiros (gráfico 1).



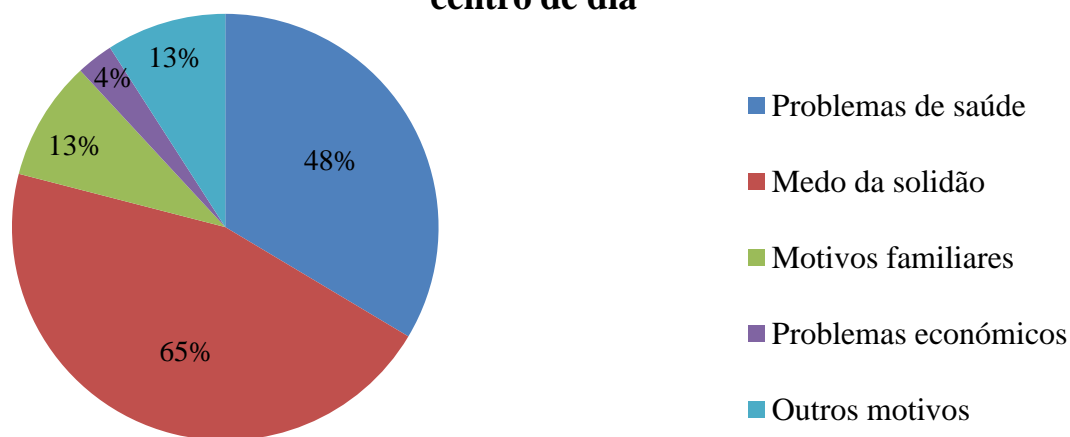
Se acrescentarmos a esta informação a que diz respeito à da composição do grupo doméstico dos idosos percebemos que viver sozinho atinge 57% dos idosos e que 9% vive apenas na companhia do seu cônjuge que também é idoso. Os últimos censos da população mostram-nos que quase 20,4% dos idosos em Portugal vivem sós ou apenas na companhia de outros idosos. Embora na nossa amostra esta percentagem seja muito mais elevada (66%), não podemos também deixar de referir que 26% vive com um filho/a, 4% vive com outros familiares, e 4% vive com o cônjuge e com filho/a casado/a com filhos (gráfico 2).



Percebe-se que o isolamento social e a coabitação apenas com idosos é um dos motivos que está na base da procura de equipamentos sociais, como o centro de dia. Os dados mostram-nos que os cuidados profissionalizados substituem e complementam os cuidados informais prestados pelos elementos da família. A família é, para o idoso, uma rede alargada de parentes ou um grupo de parentes com os quais o idoso mantém um conjunto de trocas e interações. Estas interações entre os membros da família podem ser mais ou menos intensas (Pimentel, 2005). No entanto, com a aplicação da entrevista semi-estruturada percebemos que estas interações entre a família e o idoso são cada vez menos frequentes. Este facto deve-se também a todas as mudanças existentes na estrutura e nas relações familiares e que têm na sua base a predominância do trabalho assalariado; o aumento dos níveis de instrução dos mais novos em relação aos mais velhos (o que se traduz numa fonte de poder que caracteriza as relações que estabelecem com as gerações dos mais velhos); a entrada em força da mulher no mercado de trabalho; a deslocação dos núcleos familiares que resulta na sua cada vez menor dimensão; etc. Todos estes fatores contribuem para que as famílias tenham menos tempo para cuidarem dos mais velhos. As diversas mudanças que se foram verificando na estrutura da família também originaram uma mudança nos papéis, nas relações, na estrutura e na composição familiar. Por exemplo, se antigamente eram os filhos que cuidavam dos pais até à sua morte, hoje em dia, devido a vários fatores, os filhos já não asseguram o futuro dos seus pais. Muitas das vezes, os cuidados que deviam de ser assegurados pelos elementos da família são entregues aos profissionais das instituições. Pode dizer-se que as solidariedades verticais assumem, de forma crescente, um papel importante na proteção aos mais velhos.

No que concerne ao tempo de permanência na resposta social de centro de dia, podemos afirmar que este é muito variável. Dos vinte e três idosos que fazem parte desta amostra, 30% estão há menos de um ano, 9% estão há 1 ano, 13% estão há 2 anos, 9% estão há três anos, 17% estão há quatro anos e 22% estão há cinco anos.

Gráfico 3 - Porque motivos veio para a resposta social de centro de dia



Como já referimos anteriormente, o envelhecimento acarreta várias perdas, sendo que uma dessas perdas é a diminuição da participação na vida social (a saída do mercado de trabalho contribui bastante para a diminuição da rede social, e para o esvaziamento das rotinas que estruturam o quotidiano em torno da realização de um trabalho). Este facto pode contribuir para que o idoso construa dentro de si sentimentos de solidão e desvalorização. Isto também pode levar a que o idoso tenha consequências ao nível da integração social e familiar, podendo esse acontecimento também interferir a nível da saúde física e psíquica. Quando procuramos perceber os motivos que levam os idosos a procurar os serviços prestados e atividades desenvolvidas pelo centro de dia, o isolamento social e o medo da solidão são aqueles que têm maior expressão (65% por medo da solidão - gráfico 3) (Idoso 3: “*vim para me distrair, para não estar sempre em casa sozinha!*”; Idoso 15: “*não tenho ninguém casa, só um cão!*”; Idoso 23: “*vim para o centro de dia porque é uma forma de me distrair e de conviver, moro sozinha...!*”; Idoso 2: “*estava sozinho e não tinha quem cuidasse de mim...!*”).

Este é um dado muito relevante pois reflete o modo como estes idosos vivenciam a sua velhice: se por um lado têm um aumento do tempo livre, por outro lado, reduzem a sua participação social, o que pode originar sentimentos de solidão e de inutilidade social. Este sentimento de solidão pode também ser causado pelo facto da velhice ser marcada pela morte das pessoas mais significativas da rede de relações dos idosos (cônjuge, irmãos, amigos, etc). Segundo Paúl (1991, p.57) “a solidão está intimamente associada à viuvez, pois está em causa a perda de uma relação que era íntima”. Para Ussel (2001, p.93) “a viuvez é considerada como um dos acontecimentos mais trágicos para os idosos, pois revela que a relação amorosa chegou ao fim, ganhando contornos muito dolorosos que dificilmente se conseguem ultrapassar”. Esta informação vem

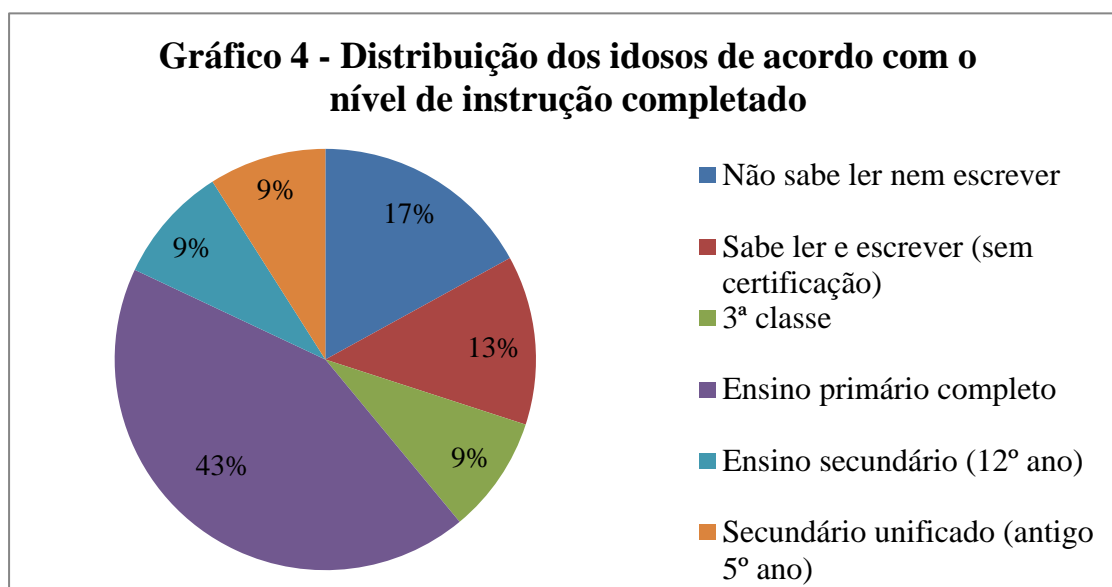
confirmar os dados que recolhemos ao longo da entrevista onde os idosos referenciaram que após a morte do seu cônjuge a sua vida *“ficou vazia..., é como se nada fizesse sentido!”* (Idoso 14); Idosa 3: *“vim para o centro de dia porque precisava de ajuda para ultrapassar o luto do meu marido!”*).

Além do medo da solidão, também 48% dos idosos inquiridos afirmaram que recorreram ao centro de dia devido a problemas de saúde (Idoso 1: *“tive um acidente de carro e fiquei com um problema na anca e com muitas dores na coluna. Agora tenho que andar sempre com a moleta!”*; Idoso 8: *“tive um AVC e fiquei cega devido às cataratas.”*; Idoso 21: *“parti a bacia e desde aí que preciso de ajuda para tudo!”*; Idoso 9: *“vim para aqui porque eu estive numa casa onde fui roubada e mal tratada e também fui envenenada e estive muito mal no hospital!”*). Trata-se de uma população tendencialmente isolada e a vivenciar problemas de saúde que os levam a uma situação de dependência efetiva na realização das atividades básicas e instrumentais de vida diária, sem ter, em muitas situações, na família nem sequer uma proteção instrumental.

Percebe-se que esta proteção familiar aos mais velhos é menos efetiva e tal acontece também porque há relações familiares conflituais e até situações em que os idosos são vítimas de violência familiar – 13% por motivos familiares (Idoso 20: *“eu e a minha filha discutimos muito. Ela anda muito stressada porque não consegue arranjar emprego!”*; Idoso 18: *“o meu filho não é fácil de lidar!”* – esta idosa já sofreu de violência física e verbal pelo filho).

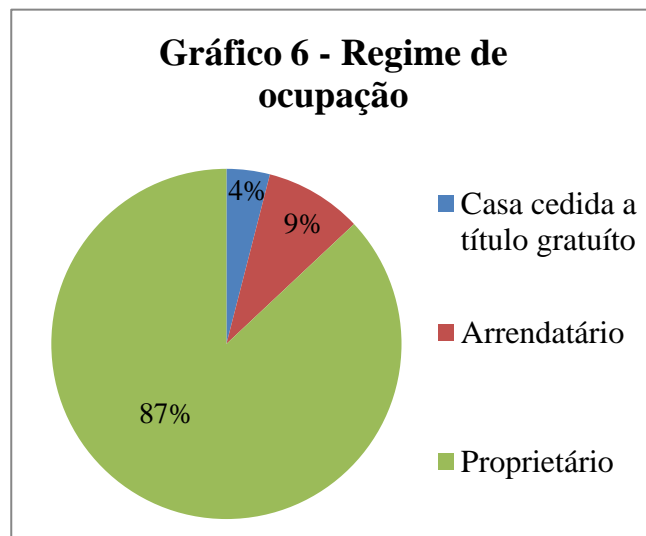
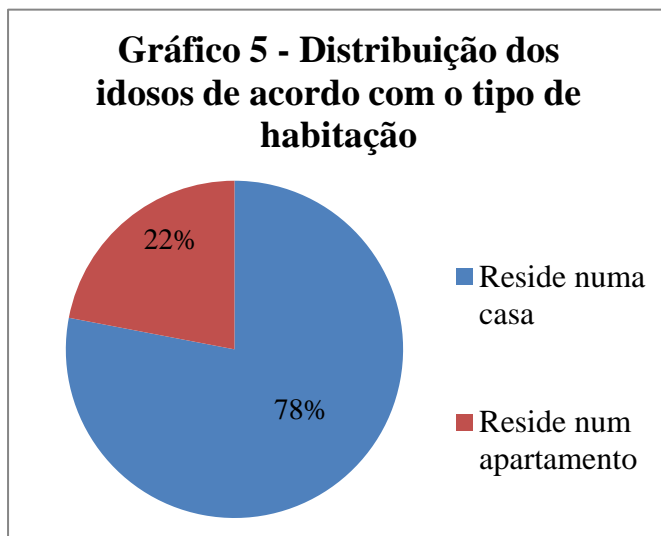
Além destes motivos, percebe-se que são também os idosos com baixos rendimentos os que procuram este tipo de serviços – 4% por problemas económicos (é um idoso com um baixo rendimento financeiro, não tem condições ao nível da habitação, nem retaguarda familiar que lhe assegure as atividades de vida diária e as refeições. Foi um caso sinalizado por uma assistente social). De acordo com os dados da plataforma PORDATA percebemos que as pensões de velhice são muito baixas, facto que contribui para que os idosos tenham muitas dificuldades financeiras. Acresce referir que como são idosos muito doentes, as suas despesas ficam agravadas pelo custo das consultas, da medicação e dos exames de complemento de diagnóstico. Se atendermos a que o valor médio da pensão de velhice em 2016 era apenas de 263€ (PORDATA, 2016, 1 de Março), percebe-se que os idosos estão privados do acesso a determinados serviços e bens de consumo.

Por fim, verificamos que 13% dos idosos apresentam outros motivos: (Idosa 12: *“vim com o meu marido porque ele estava doente e nós precisávamos de mais apoio!”*; Idoso 2: o idoso veio para o centro de dia porque tem problemas de álcool e não tem retaguarda familiar).



Em relação ao nível de instrução completado verificamos que a maior parte dos idosos (43%) tem o ensino primário completo, 17% não sabe ler nem escrever, 13% sabe ler e escrever mas não tem nenhuma certificação, 9% completaram a terceira classe, 9% têm o ensino secundário, e 9% completaram o secundário unificado (antigo 5º ano). Em suma, a maioria dos idosos apresenta um nível de escolaridade baixo, facto que se compreende pela ‘época’ que viveram que exigia, no máximo, apenas quatro anos de escolaridade obrigatória. Há umas décadas atrás o modelo de desenvolvimento económico assentava na produção agrícola, nas estruturas de produção industrial, e nos serviços onde prevalecia uma mão-de-obra pouco qualificada escolarmente. Através da entrevista constatamos que a maioria dos idosos relatou percursos de vida centrados na sobrevivência da família, onde permanecia a ideia de pertença a grupos profissionais pouco valorizados socialmente e que não exigiam elevados níveis de instrução. Deste modo, podemos afirmar que para a maior parte dos idosos não existiu a oportunidade de formação para que pudessem evoluir a nível da carreira profissional.

2 – Habitação



Através do gráfico 5 verificamos que a maior parte dos idosos (78%) reside numa casa, e apenas 22% reside num apartamento. Através das entrevistas conseguimos perceber que os idosos que residem numa casa, esta casa tem um só piso, o que pode facilitar a sua mobilidade. Os idosos que residem num apartamento, 9% usufrui de elevador, 13% não usufrui de elevador, no entanto, residem no rés-do-chão o que facilita a sua deslocação, sobretudo quando são idosos com índices de dependência moderada ou grave.

Em relação ao regime de ocupação da habitação, constatamos que 87% dos idosos é proprietário, 9% é arrendatário e 4% reside numa casa cedida a título gratuito (a idosa reside num apartamento de uma neta). O facto da maioria dos idosos ser proprietária da sua casa remete-nos para um modo de vida de “tempos mais antigos” onde a transição para a idade adulta tinha subjacente como principal objetivo a compra de uma casa para constituir família.

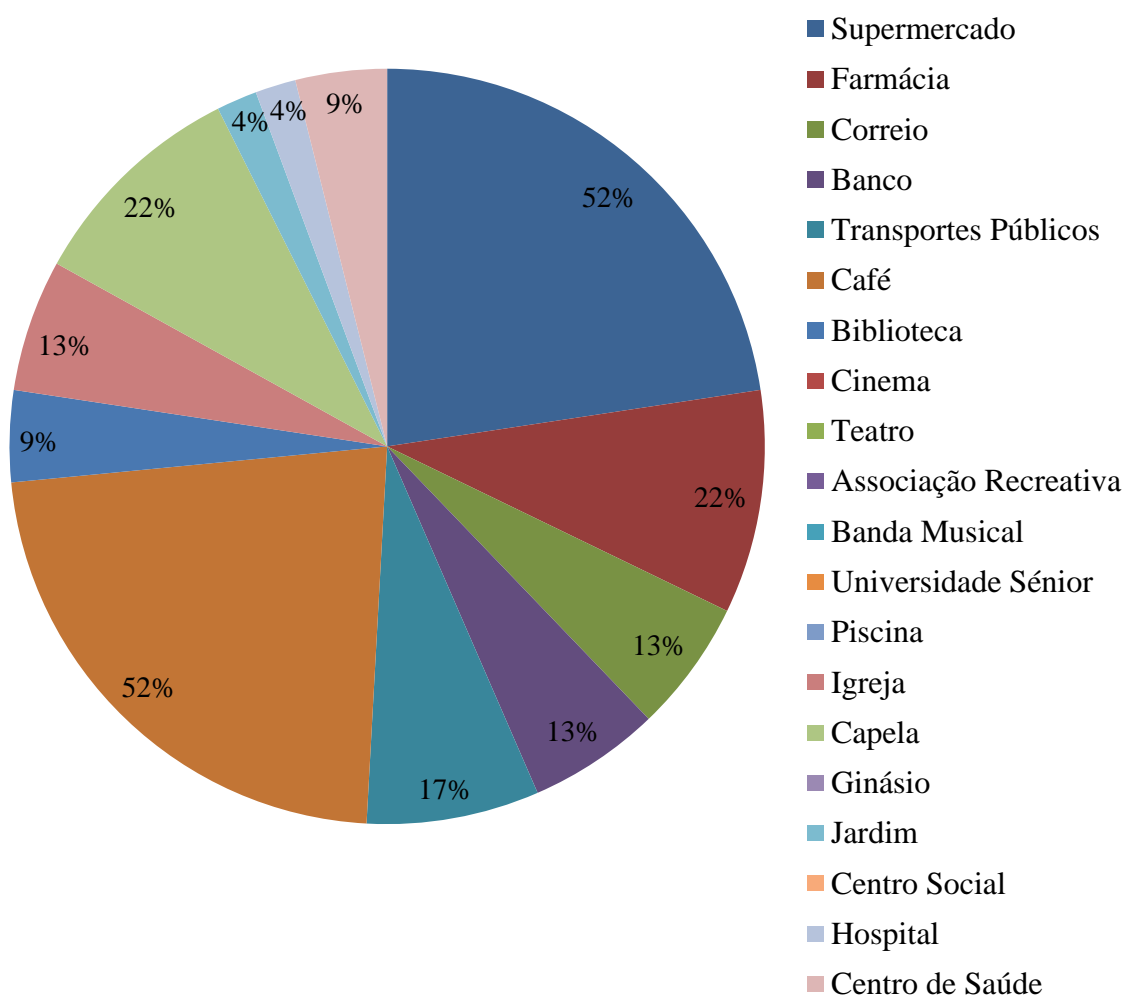
Em relação às condições de conforto e bem-estar na habitação constatamos que todas as casas dos idosos têm cozinha, eletricidade, água canalizada, esgoto, e casa de banho interior. Em relação aos restantes equipamentos já se verificam algumas diferenças: apenas 96% têm frigorífico, 83% têm máquina de lavar a roupa, 61% têm microondas, 96% têm televisão, 83% têm telefone, 26% têm telemóvel, 70% têm rádio, 43% têm aquecimento com aparelhos a gás/eléctricos, e 57% têm aquecimento com lareira/fogão de sala.

No que diz respeito ao estado de conservação da habitação dos idosos verificamos que 70% têm a habitação em bom estado, 30% tem a habitação em mau estado devido à existência de infiltrações de humidade, mau estado das paredes, mau estado dos tetos, e fraco isolamento térmico.

3 – Serviços disponíveis na área de residência

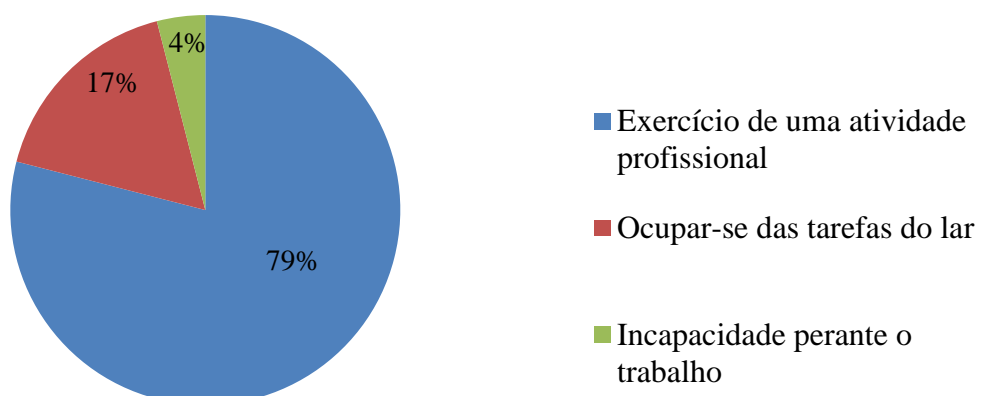
No que concerne aos serviços disponíveis na área de residência dos idosos (no raio de 1 km – gráfico 8), verificamos que 52% dispõe de supermercado, 22% de farmácia, 13% de correio, 13% de banco, 17% tem acesso a transportes públicos, 52% de café, 9% dispõe de biblioteca, 13% de igreja, 22% dispõe de capela, 4% de jardim, 4% de hospital, e 9% de centro de saúde. Verificamos também que nenhum dos idosos entrevistados reside perto de equipamentos culturais ou desportivos como um cinema, teatro, associação recreativa, banda musical, universidade sénior, piscina, ginásio ou centro social (ou, se residem, não os conhecem).

Gráfico 8 - Serviços disponíveis na área de residência, num raio de 1 km:

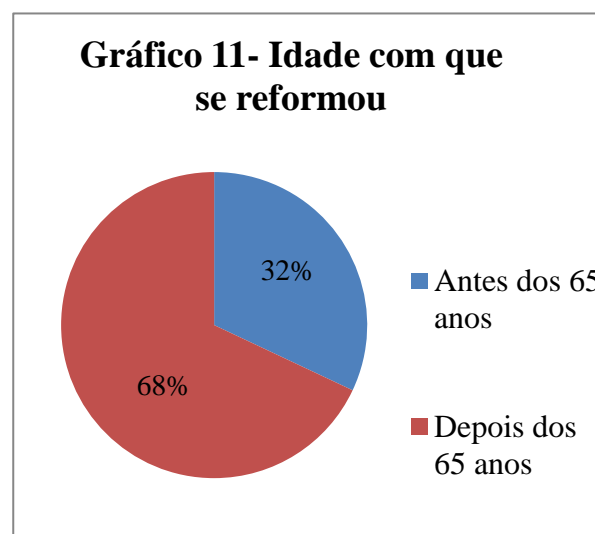
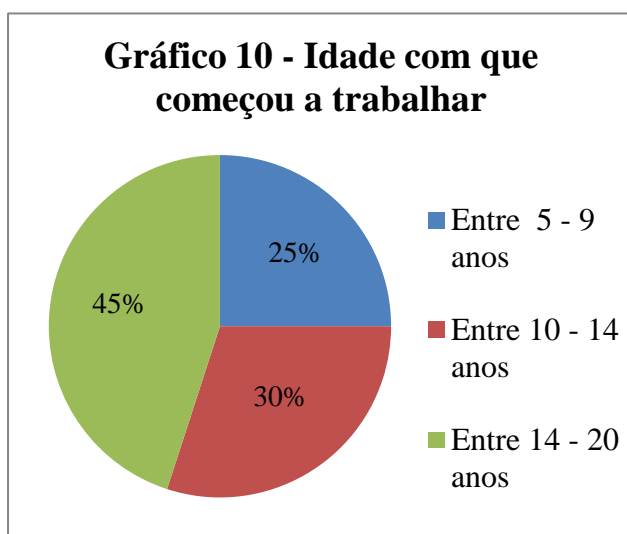


4 – Trajeto profissional

Gárfico 9 - Condição predominante perante o trabalho



Em relação à condição predominante perante o trabalho, os dados recolhidos mostram-nos que a condição perante o trabalho que predominou ao longo da vida dos idosos em estudo foi o exercício de uma atividade profissional (79%). Verificamos também que 17% dos idosos ocupavam-se das tarefas do lar e 4% estavam incapacitados para realizar um trabalho. Atualmente verificamos que existem 87% idosos reformados, 4% incapacitados para o trabalho, e 9% nunca exerceram uma atividade profissional (ou seja, apenas cuidavam da sua própria família e da sua habitação).



No gráfico 10, que diz respeito à idade com que os idosos começaram a exercer uma atividade profissional, constatamos que 22% começaram a trabalhar entre os 5 e os 10 anos, 26% começaram entre os 10 e os 15 anos e 39% começaram entre os 15 e os 20 anos.

Para a maioria dos idosos (68%) a reforma ocorreu depois dos 65 anos, e para 32% ocorreu antes dos 65 anos. Em relação à entrada para a reforma podemos referir que, ao longo das entrevistas, os idosos foram relatando que esta foi uma etapa muito marcante nas suas vidas (Idoso 14: *“entrar para a reforma não foi muito fácil... deixei de trabalhar e depois não sabia como passar o tempo...!”*). De acordo com Sousa *et al.* (2006), a entrada para a reforma é marcada pela perda de papéis sociais ativos, principalmente a perda do papel que é adquirido através do trabalho, e representa também a entrada para a velhice, facto que, devido às regras económicas que são orientadas para e pelo produtivismo onde existe o estereótipo de que quem não produz não é socialmente útil, a velhice fica assim associada à perda de importância social. A

reforma acarreta alterações a vários níveis, nomeadamente: diminuição dos rendimentos económicos, a perda de oportunidades de contactos sociais (que deverão ser substituídos), e uma maior quantidade de tempo livre. Todas estas mudanças exigem que o idoso se reinvente, reformulando valores, rotinas e objetivos.

Como já referimos anteriormente, na passagem para a reforma o idoso é confrontado com muitas e novas situações de adaptação. De acordo com Fonseca (2011, p.42-43) as principais mudanças que ocorrem na passagem para a reforma são: “no domínio financeiro (a reforma implica, não raras vezes, a perda de rendimentos que se pode acentuar à medida que os gastos com a saúde aumentam ou quando se verificam elevados encargos financeiros); no estilo de vida (algumas pessoas transitam de uma situação de atividade permanente para situações de isolamento social e solicitações mínimas); no uso do tempo (a ocupação do imenso tempo livre nem sempre se consegue garantir com atividades úteis e que deem prazer); na saúde (é sempre de esperar uma quebra progressiva dos níveis de saúde real); na vida conjugal (mudanças de papéis na vida conjugal ou reformas temporalmente desfasadas podem comprometer o bem-estar psicológico nesta etapa); na vida familiar (a emergência do papel de avô/avó, a morte de alguns familiares e relações com os filhos dominadas por um caráter assistencial, podem dar origem a desafios consideráveis); nas relações sociais (a perda de relações sociais e o empobrecimento do dia-a-dia na sequência do abandono da vida profissional podem comprometer a integração social dos sujeitos); na mudança de residência (esta mudança, quando se verifica, pode contribuir para o corte de redes de relações, acentuando o risco de isolamento social); e a própria identidade pessoal e social (a entrada na reforma pode fazer desaparecer o poder e o reconhecimento social que advêm do estatuto profissional, fragilizando a identidade do sujeito e reforçando o sentimento de alguma indiferenciação social)”. Assim, todos os idosos passam por um processo de adaptação para esta nova etapa da sua vida, onde a satisfação e o bem-estar psicológico na fase de transição-adaptação à reforma dependem sobretudo de um conjunto de circunstâncias e recursos que os indivíduos tiveram ao seu alcance ao longo da sua vida e de que dispõem nesta etapa de transição, e também dependem da sua experiência individual que em tudo contribui para que as diversas situações que vão ocorrendo nesta fase sejam avaliadas e superadas de maneira distinta pelos indivíduos (Fonseca, 2011). Por exemplo, um indivíduo que tenha sido médico, irá compreender mais claramente o seu diagnóstico de saúde porque teve oportunidade de exercer uma profissão do ramo da

saúde, enquanto um indivíduo que tenha sido operário fabril, como não teve tantas informações sobre saúde, poderá interpretar o seu diagnóstico de saúde de outra forma (porque não possuiu a oportunidade de aceder à mesma informação). Logo a experiência dos dois indivíduos é diferente.

De modo a compreender e a determinar quais os padrões de transição-adaptação à reforma, Fonseca (2004) realizou um estudo junto de uma amostra de 502 portugueses onde avaliou três dimensões de natureza psicológica: motivações para a reforma, satisfação com a vida e fatores de bem-estar. Através deste estudo o autor verificou que para os reformados portugueses a entrada na reforma era interpretada como um novo sentido para as suas vidas, uma vez que os indivíduos sentiam-se recompensados por poderem contar com o dinheiro da reforma após terem terminado a sua carreira profissional. Neste estudo, o autor não encontrou indicações de que a passagem à reforma fosse um acontecimento stressante. Antes pelo contrário, os indivíduos mais novos (50-64 anos), com grau de escolaridade elevado e com diversas profissões, alegaram que nesta fase da entrada para a reforma teriam mais liberdade do uso do tempo e poderiam concretizar interesses pessoais. Através desta informação podemos afirmar que são os indivíduos mais diferenciados ao nível sociocultural que demonstram que a motivação principal para a passagem à reforma é a satisfação dos seus interesses pessoais. Fonseca (2011, p.97) afirma que “a relação das pessoas com a profissão é uma relação que gira em torno do significado que o trabalho adquire para cada um (realização pessoal, modo de ganhar a vida, utilidade social, etc.), a reforma não significa apenas “deixar de trabalhar”, supondo igualmente a implementação de uma série de desejos e a emergência de uma série de oportunidades que acabam por refletir, naturalmente, a origem sociocultural dos indivíduos”. Esta situação acontece devido aos indivíduos possuírem um valor económico elevado das suas reformas, o que faz com que os seus interesses sejam diferentes dos indivíduos que possuem uma reforma de baixo valor económico. O facto dos indivíduos terem uma reforma elevada faz com que eles fiquem mais tranquilos e contribui também para que eles possam dedicar-se a atividades com preços elevados, sendo que os outros indivíduos com baixas reformas não podem fazê-lo. Assim, é claramente perceptível que o estatuto socioeconómico é um factor de diferenciação no que concerne à adaptação à reforma.

O autor no seu estudo pretendeu também compreender e analisar a satisfação de vida através de situações/vivências e ou experiências da vida quotidiana dos indivíduos.

Assim através das respostas obtidas, o autor concluiu que a residência e a vida familiar é o domínio que mais contribui para a satisfação dos reformados portugueses e é também o plano de vida com mais centralidade das pessoas, ou seja, os reformados casados ou aqueles que vivem com as suas famílias mais próximas, apresentam níveis de elevada satisfação com a vida. No entanto, através deste estudo o autor apurou que a saúde física é o domínio que menos satisfaz os indivíduos, não especificamente no processo de adaptação-transição para a reforma, mas ao longo de todo o processo de envelhecimento. Em suma, a saúde física é um aspeto que condiciona a satisfação dos indivíduos com a vida. Quando o autor analisou as variáveis de género e do estado civil concluiu que são os homens que revelam uma maior satisfação com a vida, e essa satisfação está, maioritariamente, dependente do casamento. Assim, neste estudo ficou perceptível que o estatuto conjugal é um factor de proteção para os homens reformados.

Neste estudo o autor também concluiu que os aspetos mais apreciados pelos reformados são: a liberdade e o controlo da vida. Estes dois aspetos estão associados à concretização de interesses pessoais que são distintos dos compromissos profissionais geralmente associados a momentos de pressão e stress. O facto dos reformados adquirirem mais liberdade e controlo sobre as suas vidas faz com que a sua vida se torne mais agradável e que haja uma elevação do bem-estar individual. Os reformados deste estudo reforçaram ainda que a ausência de stress e a realização de atividades sociais são também fatores que contribuem para o seu bem-estar.

Através do seu estudo, Fonseca agregou três padrões dominantes da transição-adaptação à reforma dos reformados portugueses: o padrão AG (abertura-ganhos), o padrão VR (vulnerabilidade-risco) e o padrão PD (perdas-desligamento). No que concerne ao padrão AG (abertura-ganhos), é um padrão que se traduz numa atitude positiva à vida e abertura ao espaço exterior, ou seja, há uma abertura aos outros e a si mesmo, possibilitando assim a ocorrência de mudanças desenvolvimentais. Em relação ao padrão VR (vulnerabilidade-risco), verifica-se um aumento progressivo no que diz respeito às relações pessoais, relacionais e sociais e, com isto, uma diminuição do bem-estar com a vida, colocando assim em risco as possibilidades de desenvolvimento psicológico. Quanto ao padrão PD (perdas-desligamento), este caracteriza-se por uma situação generalizada de perdas, insatisfação com a vida, solidão, ausência de bem-estar nas atividades do quotidiano e um acentuado desligamento das atividades sociais. Em conclusão, o autor afirma que a pertença a cada um destes padrões não é permanente, ou

seja, um indivíduo pode pertencer a um padrão mas por algum acontecimento de vida, pode vir a pertencer a outro. O mesmo autor afirma que a mudança de um padrão para o outro depende, essencialmente, dos acontecimentos e efeitos relacionados com o processo de envelhecimento.

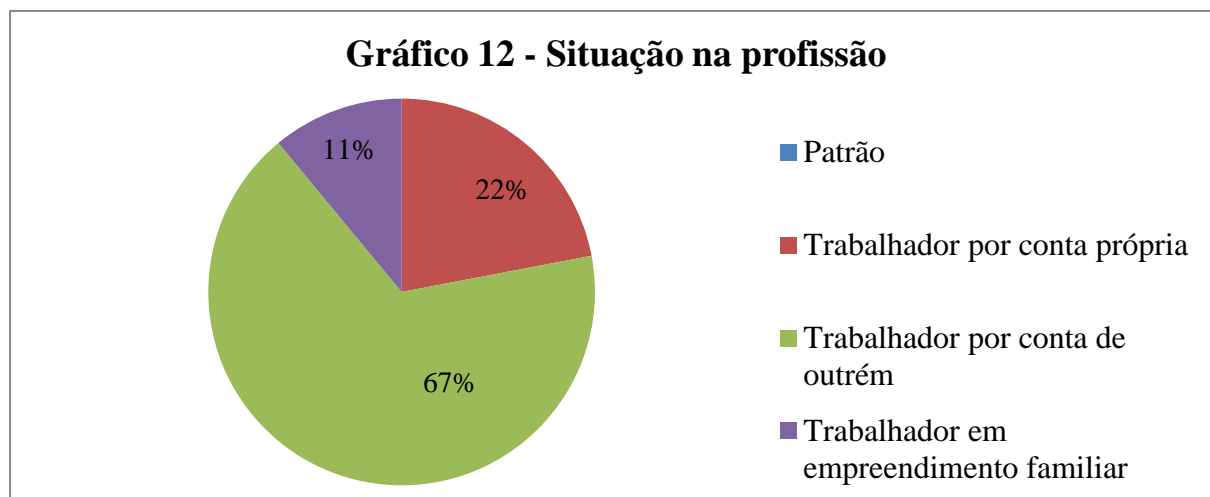
De acordo com Sousa et al. (2006, p.55), o grande desafio para o idoso que entra para a reforma é “reorganizar o quotidiano, descentrar a profissão e encontrar um papel que garanta a manutenção do sentido da utilidade”.

Tabela 2 – Profissões

Profissões	Nº de idosos
Trabalhadores não qualificados – Trabalhadores não qualificados da agricultura e pescas	3
Trabalhadores não qualificados – Trabalhadores não qualificados dos serviços e comércio: vendedores ambulantes e trabalhadores similares (peixeira; feirante)	2
Pessoal administrativo e similares – Empregados de escritório: secretárias e operadores de equipamentos e tratamento de informação (empregadas de escritório)	3
Operadores, artífice e trabalhadores similares – Outros operários, artifícios e trabalhadores similares: trabalhadores dos têxteis e confeções e trabalhadores similares (5 empregados fabris); trabalhadores de preparação e confeção de alimentos e bebidas e trabalhadores similares (1 padeiro; 1 pasteleiro);	7
Pessoal dos serviços e vendedores – Pessoal dos serviços diretos e particulares, de proteção e segurança: assistentes, cobradores, guias e trabalhadores similares (1 operadora	2

de caixa); ecónomos e pessoal do serviço de restauração (1 ajudante de copa);	
Trabalhadores não qualificados – Trabalhadores não qualificados dos serviços e comércio: pessoal de limpeza, lavadeiras, engomadores de roupa e trabalhadores similares (3 empregadas de limpeza)	3
Técnicos e profissionais de nível intermédio – Profissionais de nível intermédio do ensino: profissionais do ensino não classificado em outra parte (professora de trabalhos manuais – sem qualificação);	1

À tabela nº 12 (relativa às profissões exercidas pelos idosos antes da reforma) acresce ainda referir que duas idosas ocupavam-se das tarefas do lar. Em relação às profissões desempenhadas pelos idosos podemos afirmar que estamos perante profissões pouco valorizadas socialmente, com pouco reconhecimento social e também mal remuneradas.



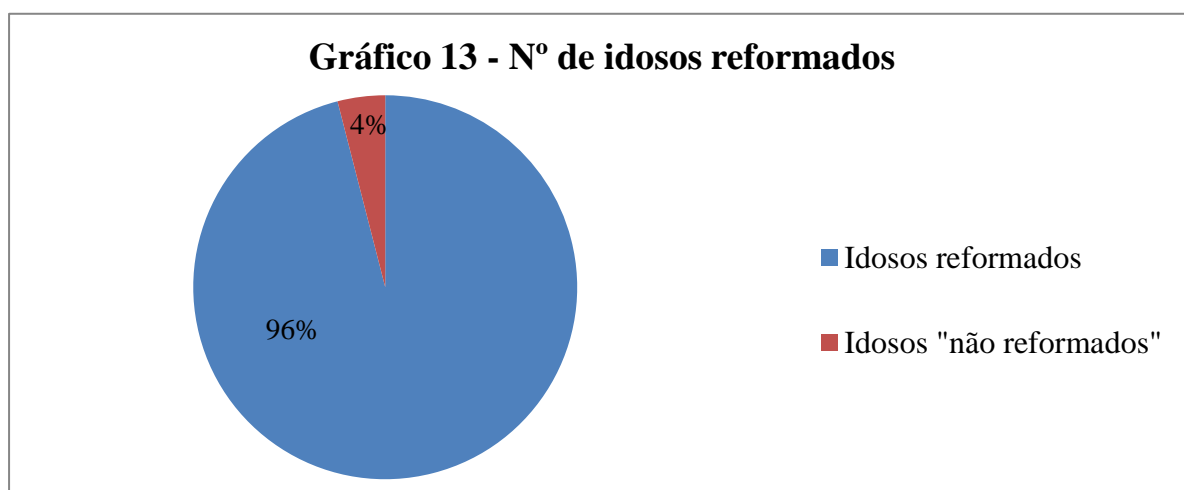
Através do gráfico 12 podemos concluir que a maior parte dos idosos era trabalhador por conta de outrem (67%), 22% era trabalhador por conta própria, e 11% era trabalhador em empreendimento familiar. Nenhum dos idosos foi patrão.

Com esta entrevista pudemos também perceber que a situação contratual da maioria dos idosos trabalhadores por conta de outrem era um contrato de duração indeterminada, ou seja, eram efetivos na empresa (43%). No entanto, 30% não tinha nenhum contrato de trabalho e 4% tinha um contrato de trabalho a prazo, facto que cria instabilidade e pode penalizar ao nível dos descontos e do acesso futuro a benefícios sociais.

Em relação à idade em que os idosos começaram a fazer descontos para a segurança social, muitos deles não souberam responder a esta questão (48%). No entanto, 13% respondeu que começou a fazer descontos entre os 15 e os 20 anos, 13% começou a fazer descontos entre os 21 e os 25 anos, e 4% respondeu que começou a fazer descontos aos 40 anos de idade. Ainda 22% dos idosos inquiridos afirmou nunca ter feito descontos para a segurança social, facto que tem efeito em termos de acesso a pensões de velhice e de pensões sociais.

No que concerne ao número de anos (no total) que descontaram para a segurança social conseguimos recolher as seguintes informações: 6% entre 20 – 30 anos; 11% entre 30 – 40 anos; 22% entre 40 – 50 anos. No entanto, 61% dos inquiridos afirma não saber quantos anos de desconto foram efetuados (no total) para a segurança social.

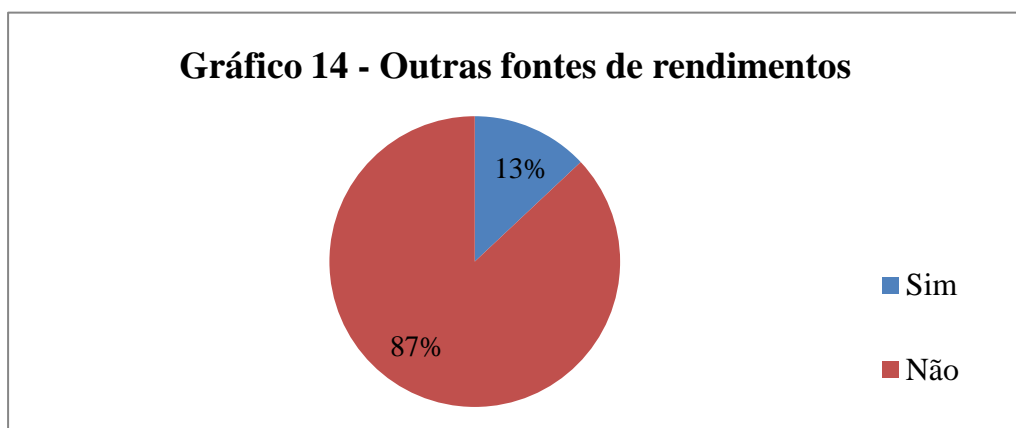
5 – Rendimentos



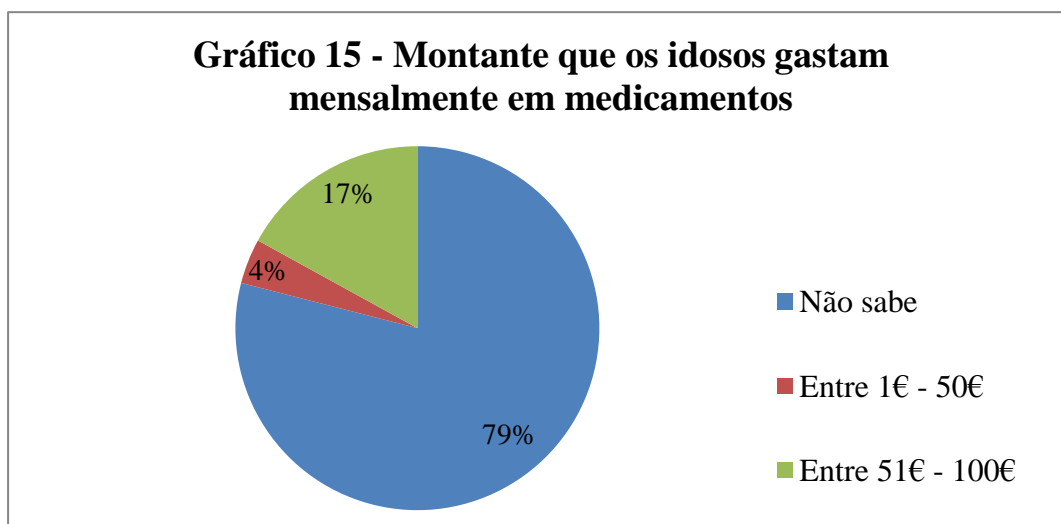
Como podemos verificar no gráfico 13, a maior parte dos idosos é reformada (96%). Apenas 1 idoso (4%) não é reformado (porque ainda não tem a idade da reforma, mas não trabalha porque é invisual). Quando os indivíduos passam à reforma, existe um

conjunto de alterações a vários níveis, e entre eles altera-se o seu montante de rendimentos. Como já referimos o valor das pensões de reforma é baixo.

Com a entrevista pudemos verificar também que 70% dos idosos recebe a pensão de sobrevivência, e 30% não recebe. Pudemos também constatar que nenhum dos idosos recebe o complemento solidário para idosos, nem o complemento por dependência.

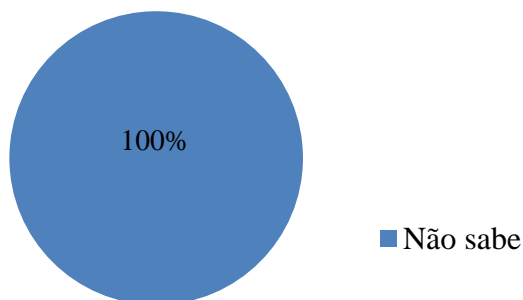


Através deste gráfico 14 concluímos que a maior parte dos idosos não tem outras fontes de rendimentos (87%). Apenas 13% possui outras fontes de rendimentos: 9% tem rendimentos de propriedades imobiliárias, e 4% tem rendimentos de poupanças.



Como é evidente no gráfico 15, a maior parte dos idosos não sabe qual o montante que gasta mensalmente em medicamentos (79%), 4% dos idosos afirma gastar entre 1€ a 50€, e 17% afirma gastar 50€ a 100€ em medicamentos.

Gráfico 16 - Montante que os idosos gastam mesalmente noutras despesas de saúde



Gáfico 17 - Montante que os idosos gastam na prestação do centro de dia

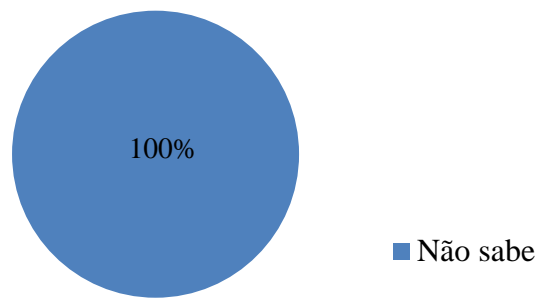
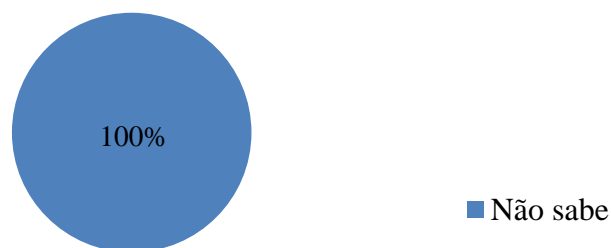


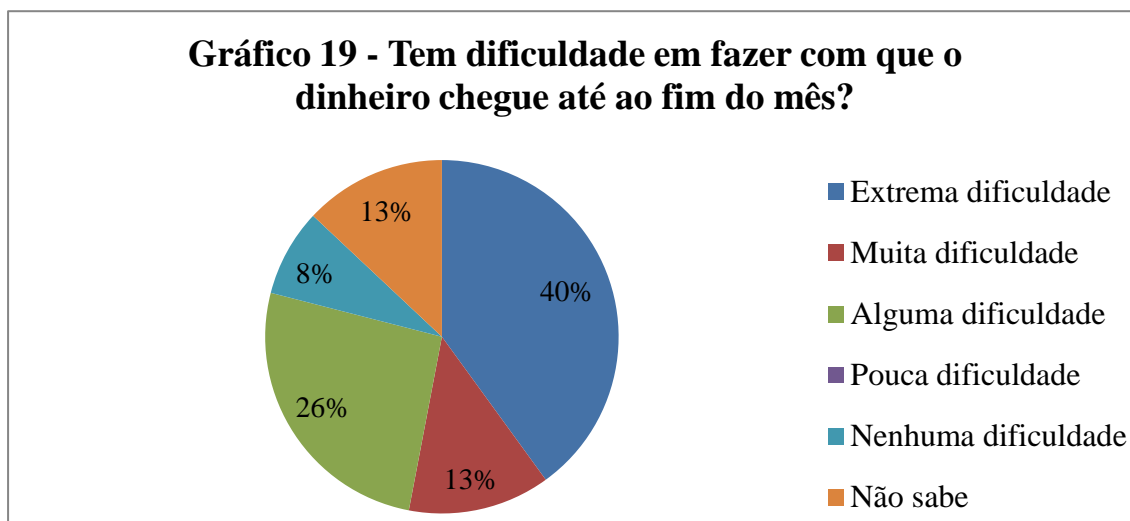
Gráfico 18 - Montante que os idosos dispõem após o pagamento destes serviços



Através dos dados recolhidos podemos afirmar, tal como se pode comprovar nos gráficos 16, 17 e 18, que os idosos não têm noção nem controlo sobre a sua gestão financeira sendo que todos os idosos afirmaram que não têm noção do dinheiro que gastam em despesas de saúde, e não sabem também qual a prestação que pagam no centro de dia, o que leva a que estes não tenham condições para saber qual o montante que dispõem após o pagamento destes serviços. (Idoso 11: “é o meu sobrinho que trata dos pagamentos todos!”; Idoso 17: “o meu filho mais velho e a minha neta é que tratam de tudo o que eu preciso!”; Idoso 22: “não sei... é a minha neta que trata do pagamento das minhas despesas todas!”).

Analisando estes três gráficos é perceptível que os idosos acabam por não assumir o controlo das suas vidas, ou seja, é notável que não possuem autonomia. De acordo com Baltes e Silverberg (1995) a autonomia é a capacidade do indivíduo manter o seu poder de decisão, em síntese, este conceito está diretamente relacionado com o facto de

os idosos conseguirem manter o comando das suas vidas, bem como terem a capacidade de se governarem a si próprio, e de se regerem por leis próprias. Analisando este conceito podemos afirmar que estes idosos têm muito pouca autonomia, fruto de uma fraca proteção social, tanto da família como das políticas públicas, o que origina uma deterioração da própria autonomia.



Com o gráfico 19 concluímos que a 40% dos idosos tem extrema dificuldade financeira (Idoso 8: *“os meus filhos ajudam-me muito! Tenho três filhos no estrangeiro e eles mandam-me dinheiro todos os meses...”*; Idoso 20: *“o meu dinheiro tem que ser muito contadinho... com a minha filha desempregada, só temos a minha reforma!”*; Idoso 14: *“só em medicamentos é uma renda!”*; Idoso 18: *“tenho as minhas despesas para pagar e ainda tenho o meu filho para sustentar! A minha filha que está no Canadá costuma mandar-me dinheiro todos os meses para me ajudar!”*); 26% afirma ter alguma dificuldade financeira (Idoso 21: *“é à tangente! Não passamos fome mas não nos podemos alargar!”*; Idoso 13: *“ao longo da minha vida fui fazendo as minhas economias: criava porcos e vendia, pintava gesso e vendia, plantava flores e vendia, era assim... Tenho as minhas poupanças e lá vai dando para o dia-a-dia...”*); 13% afirma ter muita dificuldade financeira (Idoso 1: *“tenho que esticar o dinheiro... as despesas são muitas!”*; Idoso 15: *“ó menina o meu dinheiro não chega até ao fim do mês! As minhas filhas é que me ajudam muito!”*); e 13% não sabem, ou seja, os idosos não têm a noção nem domínio do seu próprio dinheiro (Idoso 7: *“não sei... é a minha filha que gere o dinheiro!”*; Idoso 22: *“isso eu não sei... porque é a minha neta que trata do pagamento das minhas despesas todas!”*). Por fim verificamos que apenas 8%

dos idosos afirmam não ter nenhuma dificuldade financeira (Idoso 9: “*eu sou muito poupada!*”; Idoso 23: “*tenho muitas despesas mas a minha reforma é boa... tenho a reforma da França!*”).

Além da questão dos rendimentos e da falta de autonomia na sua gestão, quando os idosos estão reformados além da perda do papel de trabalhadores, também perdem papéis na esfera familiar e a sua rede de relações familiares também se altera. Isto porque os filhos já são adultos, não residem em casa dos pais, e têm muitas vezes que dar resposta tanto a nível profissional como a nível da sua nova família. Contudo, por vezes, são os filhos que precisam do apoio dos pais ao nível do cuidar dos netos, ajuda doméstica, e/ou económica (Montorio e Izal, 1999; Schaie e Willis, 2002).

6 – Laços/redes de interação social

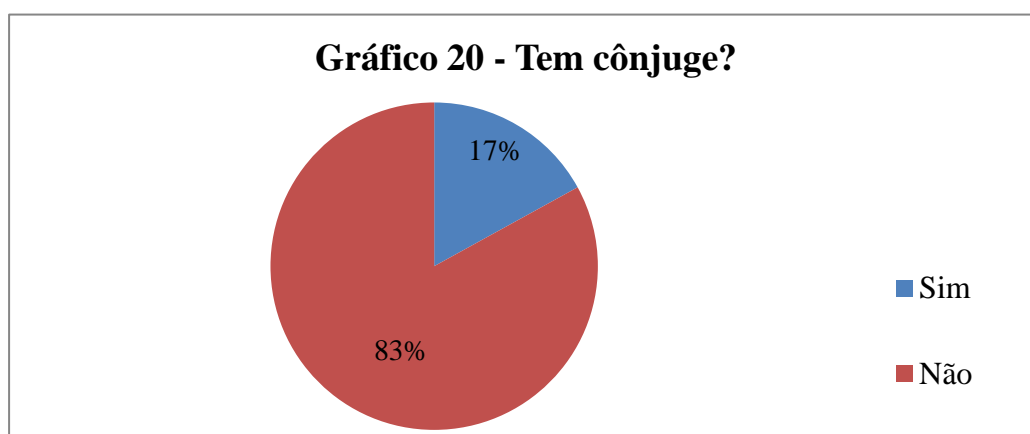
Neste ponto do trabalho pretendemos perceber de que modo é que são compostas e organizadas as redes de interação social dos idosos (com o cônjuge, filhos, netos, familiares próximos, amigos e vizinhos). Ao realizarmos estas questões (na entrevista) sobre a rede social conseguimos compreender de uma forma mais clara os vínculos que os indivíduos, as instituições, e os grupos estabelecem entre si. De acordo com Portugal (2011, p.39), definir a rede social permite ao investigador “analisar, simultaneamente, a forma e o conteúdo das relações sociais envolvidas na produção do bem-estar”. Este é também o nosso propósito: saber com quem se relacionam os idosos e o tipo de trocas que são efetuadas nas suas redes de relacionamento social.

Segundo Guadalupe (2003) existem dois tipos de redes: a primária e a secundária. No que concerne à rede primária, esta é composta pelas interações entre os indivíduos do mesmo meio familiar. No entanto, esta rede não abrange só a família mas também as relações que os indivíduos criam no mercado de trabalho, com os amigos, e vizinhos. No fundo, são aquelas pessoas que dão ao indivíduo uma identidade e um sentimento de pertença. Na rede social primária são estabelecidos vínculos de afetividade, ausentes de formalidades na forma de tratamento. Esta é uma rede que está permanentemente a sofrer alterações.

Em relação à rede social secundária, esta é composta pelas relações que os indivíduos estabelecem com as instituições, organizações de mercado, e do terceiro setor. Neste tipo de rede social, são estabelecidas relações de formalidade, atendendo a

objetivos concretamente institucionais. De acordo com Guadalupe (2003), a rede social secundária pode ainda ser dividida em dois grandes grupos: a rede de apoio formal, que é composta pelas instituições do Estado, e caracteriza-se pelas trocas baseadas nos direitos em prol da cidadania (como por exemplo, os serviços sociais, de saúde, de educação) e a rede de apoio informal, formada a partir da rede primária nos momentos em que os indivíduos apresentam algumas dificuldades. Assim, os vínculos criados nesta rede são de solidariedade, troca de serviços, nunca contemplando a troca de dinheiro.

6.1 – Relação com o cônjuge



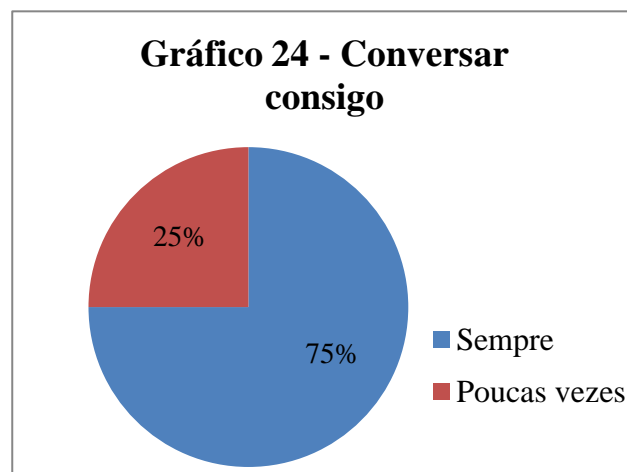
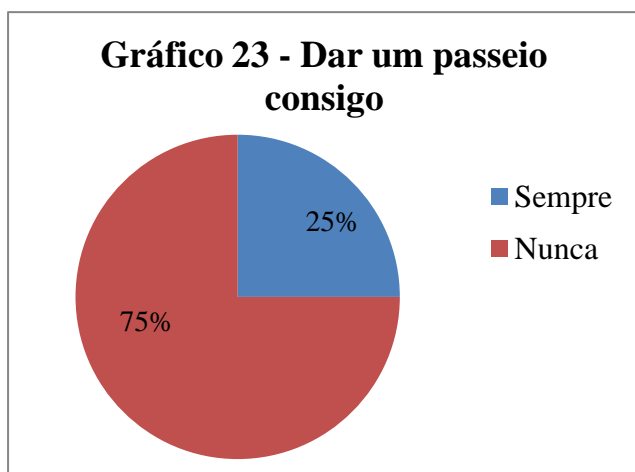
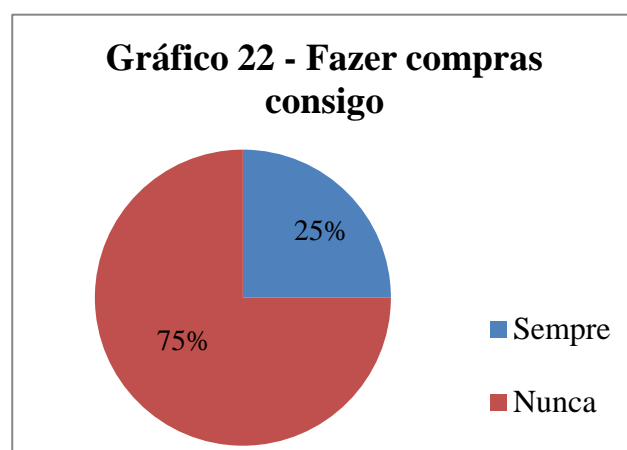
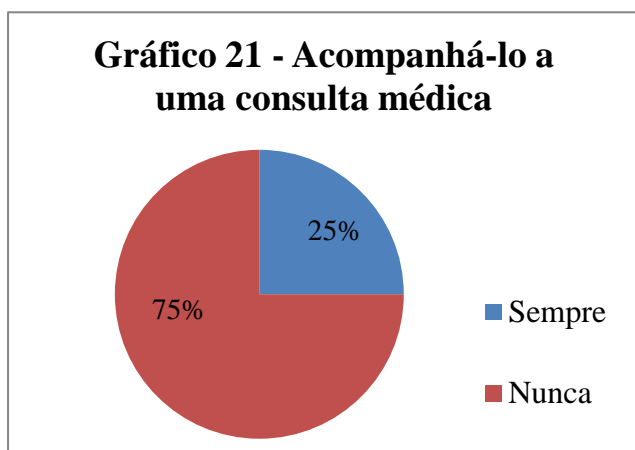
Achamos fundamental analisar quais as redes de relacionamento social que os idosos mantêm. Sendo assim, começamos então por analisar a relação que os idosos mantêm com o seu cônjuge. Como já referimos anteriormente, a maior parte dos idosos inquiridos é viúva (83%), e apenas 17% dos idosos têm cônjuge.

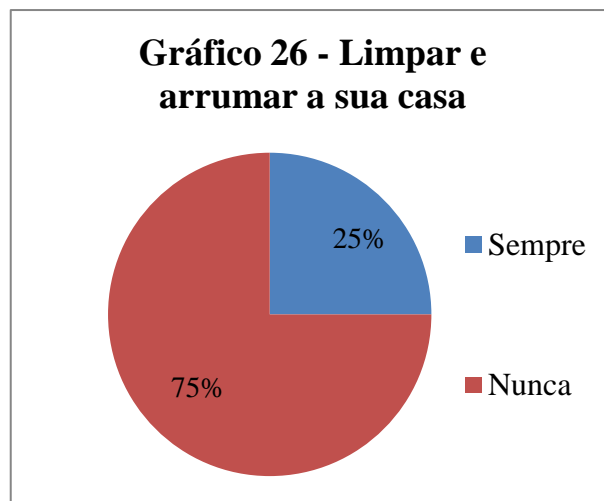
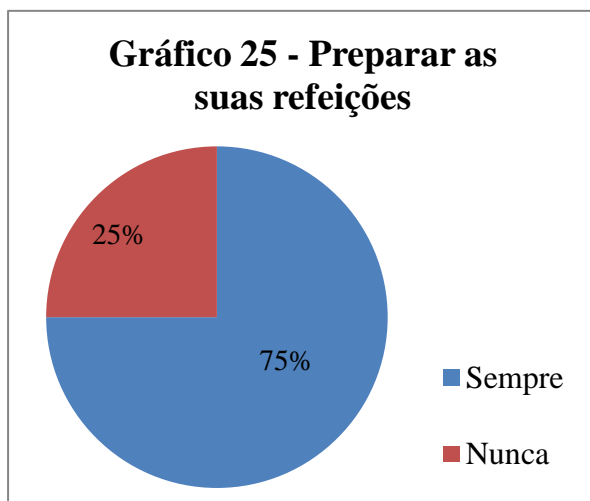
Para além de sabermos qual o estado civil dos idosos achamos também importante perceber se estes participam/estão presentes na vida do idoso, e quais as suas interações. Deste modo, questionamos aos idosos se o seu cônjuge estava presente no seu dia-a-dia, ao que obtivemos as seguintes respostas: Sim – 75%; Não – 25%.¹

¹ Trata-se de um caso em que a esposa teve um AVC e o marido não tinha condições para cuidar dela, portanto tiveram de passar a residir em casas diferentes (sendo que a esposa reside na casa de um irmão onde este possui as condições necessárias para cuidar dela – Idoso 2: “*Só vejo a minha esposa quatro vezes por mês, vou visitá-la todos os domingos!*”). Esta situação modificou-se depois da data da entrevista, uma vez que esta idosa passou a frequentar a resposta social de centro de dia.

Através da entrevista aos idosos quisemos também compreender há quantos anos é que estes mantinham uma relação com o seu cônjuge, ou seja, há quantos anos é que estavam casados/as, ao que obtivemos a informação de que estes idosos tinham um casamento de muitos anos (35/41/53/50 anos de casado/a).

Pode contar com o cônjuge para:





Consideramos também fundamental analisar de que modo é que os idosos podem contar com o seu cônjuge, e constatamos que no que diz respeito aos idosos poderem contar com o seu cônjuge para acompanhá-lo a uma consulta médica (gráfico 21), apenas uma idosa pode contar com esse apoio (25%) e os restantes idosos não (75%), (Idoso 17: *“O meu marido ainda é novo, mas também tem muitos problemas de saúde...!”*).

No que diz respeito aos idosos poderem contar com o seu cônjuge para fazer compras consigo, dar um passeio, preparar as refeições, ou limpar a casa (gráficos 22, 23, 25 e 26) verificamos os mesmos resultados, ou seja, apenas uma idosa pode contar com o seu cônjuge para a realização dessas atividades. Trata-se de uma idosa inusual que conta com o marido como um ‘pilar’ no seu dia-a-dia, ou seja, ele ajuda-a na realização das suas atividades de vida diária: limpa a casa, trata das refeições, conversa consigo e costumam passear juntos – Idosa 8: *“O meu marido é um santo! Ajuda-me em tudo o que eu preciso... e ao fim de semana vamos sempre às compras juntos e damos uma volta por Ovar...!”*.

Em relação ao gráfico 24, podemos constatar que a maioria dos idosos conversa com o seu cônjuge (75%), à exceção de um idoso que conversa poucas vezes (não reside na mesma casa que a esposa por motivos de doença da mesma).

Por fim, quisemos compreender qual a perceção dos idosos em relação ao seu cônjuge no que concerne à importância que tem para a sua vida, à compreensão pelas suas necessidades, e também se existe a preocupação em proporcionar momentos de lazer e bem-estar ao idoso (gráfico 27, 28 e 29).

Gráfico 27 - Sente que o seu cônjuge lhe dá importância na sua vida?

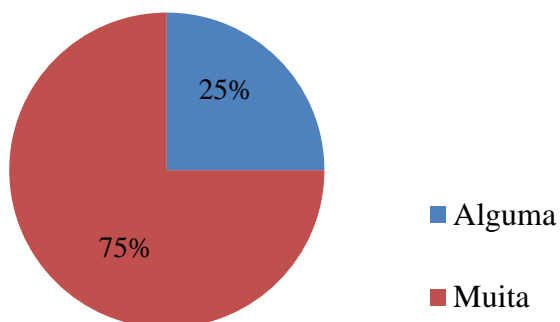


Gráfico 28 - Sente que o seu cônjuge tem compreensão pelas suas necessidades?

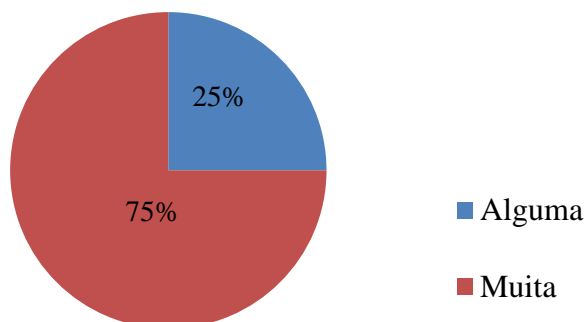
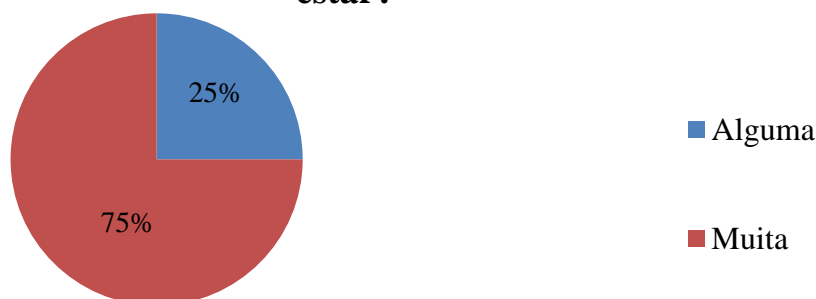


Gráfico 29 - Sente que o seu cônjuge tem preocupação em lhe proporcionar prazer e bem-estar?



Em relação à questão do gráfico 27 (sente que o seu cônjuge lhe dá importância na sua vida), constatamos que a maioria dos idosos (75%) sente-se importante para o seu cônjuge. No entanto 25% dos idosos sente apenas que o marido lhe dá alguma importância. No que concerne ao facto do cônjuge ter compreensão pelas necessidades dos idosos verificamos que a maioria dos idosos (75%) sente que o seu cônjuge compreende as suas necessidades. No que diz respeito ao cônjuge ter a preocupação em proporcionar momentos de prazer e bem-estar aos idosos (gráfico 29), apuramos que a maioria dos idosos (75%) sente que o cônjuge tem essa preocupação. Ainda assim 25% dos idosos sente apenas alguma preocupação por parte do seu cônjuge.

Nestes três gráficos (27, 28 e 29) e através da informação recolhida, podemos concluir que nesta fase da vida a relação que os idosos mantêm com o cônjuge acaba por ser um pouco distante, principalmente porque como o cônjuge também é idoso, acaba por limitar a relação (por exemplo, o cônjuge não pode ajudar a sua esposa em tudo o que ela necessita como quando tinham menos idade, pois, como também é idoso pode encontrar-se com limitações físicas e/ou psíquicas). Quando um idoso é

dependente, isso tem influência na relação que é estabelecida entre o idoso e o seu cônjuge porque vai acabar por provocar mais desgaste físico e psicológico ao cônjuge.

Outro aspecto que também foi mencionado na entrevista pelos idosos é que o cônjuge do idoso (que também é idoso) acaba por assumir o papel de cuidador informal. Como os filhos, netos, e familiares próximos não têm muita disponibilidade para prestar cuidados ao idoso, é o cônjuge que acaba por assumir funções como: dar a refeição, ajudar a vestir-se, ajudar nas deslocações dentro da casa, etc. Segundo Lage (2007, p.162), “uma característica fundamental dos cuidados prestados por cuidadores informais é a diversidade, pois as atividades desenvolvidas visam assegurar a satisfação de um conjunto de necessidades que contribuem para o bem-estar dos doentes, seja ao nível do suporte emocional, psicológico, financeiro, de assistência nas atividades instrumentais e básicas da vida diária”.

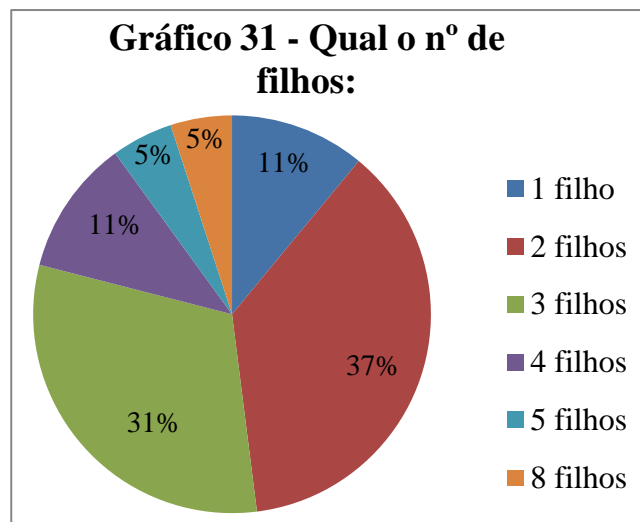
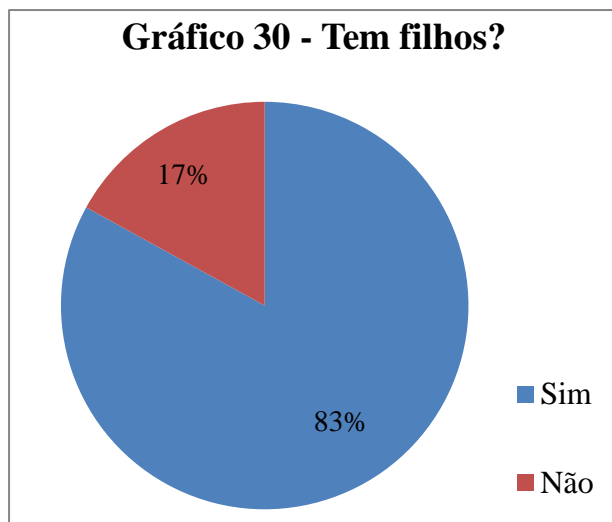
Através da entrevista conseguimos compreender que este papel é muitas vezes desempenhado pelo cônjuge ou pelos filhos dos idosos. Sendo que a maior parte das vezes para os idosos que possuem cônjuge este papel é desempenhado pelo cônjuge porque é ele que passa mais tempo com o idoso.

Como este papel de cuidador informal é de muito desgaste, muitos dos idosos acabam por recorrer a uma resposta social que seja mais abrangente que o centro de dia, nomeadamente a uma estrutura residencial para idosos².

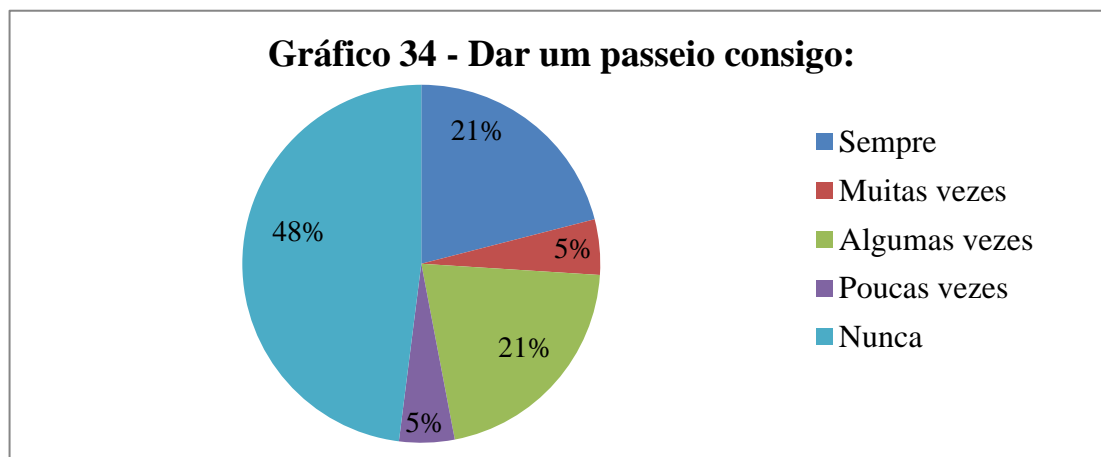
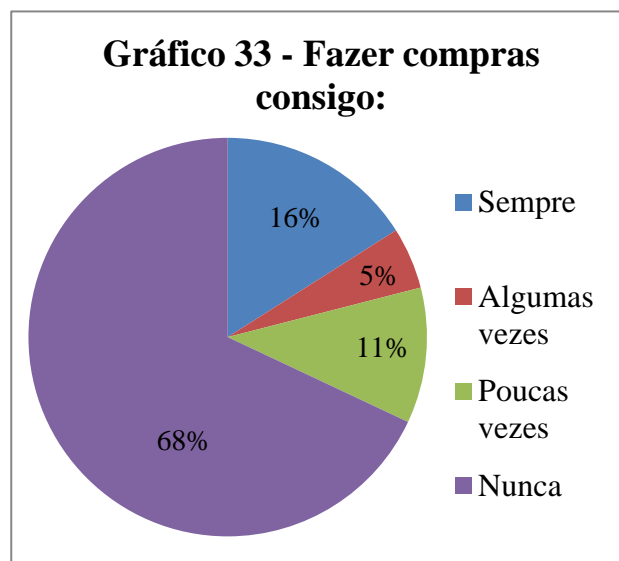
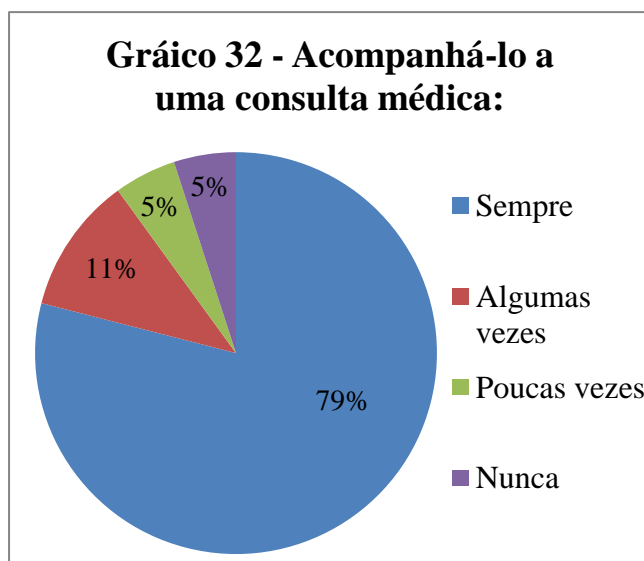
6.2 – Relação com os filhos

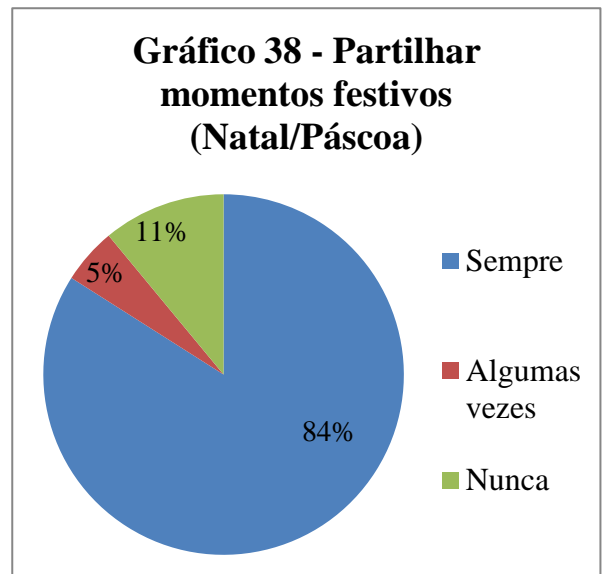
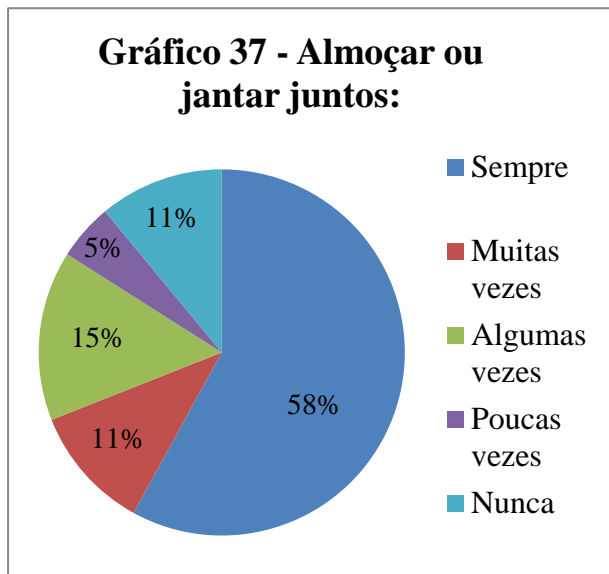
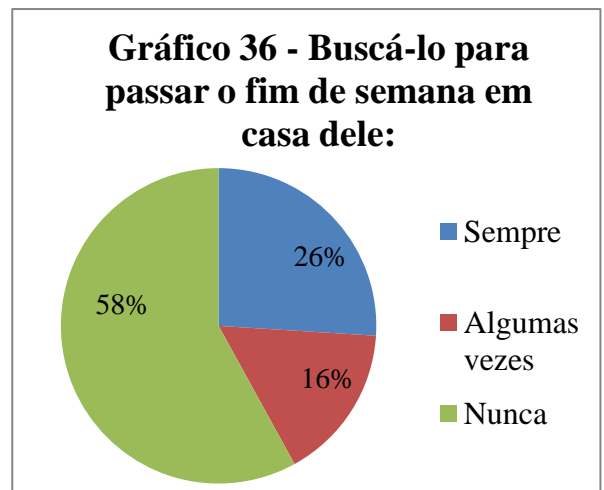
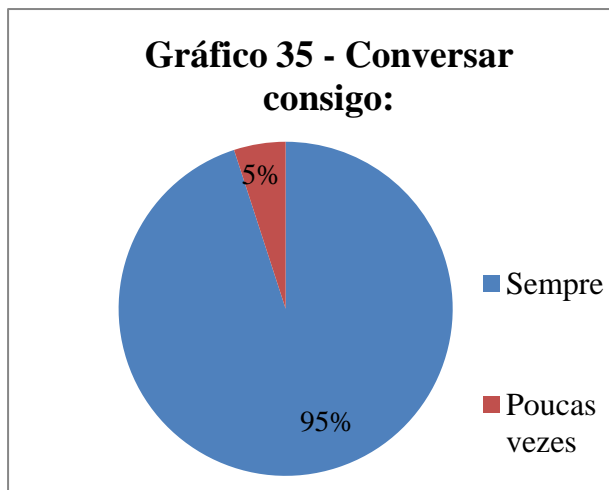
Após analisarmos qual o tipo de relação que os idosos mantêm com o seu cônjuge, achamos também fundamental analisar que tipo de relação é que os idosos mantêm com os seus filhos.

² No centro de dia onde nós estagiamos acompanhamos uma situação onde isso acabou por acontecer, ou seja, a idosa estava a piorar de dia para dia, o seu marido afirmava que já se encontrava cansado para a apoiar nas diversas situações, as filhas não tinham tempo, e então a idosa acabou por recorrer a uma estrutura residencial para idosos.



Através da informação recolhida, e como podemos comprovar através do gráfico 30, a maioria dos idosos têm filhos (83%), contra 17% dos idosos que não têm filhos. Dos que têm filhos, 37% tem 2 filhos, 31% tem 3 filhos, 11% tem 1 filho, 11% tem 4 filhos, 5% tem cinco filhos, e 5% tem 8 filhos. Estes números revelam que contrariamente aos indivíduos da sua geração (marcados pela constituição de famílias numerosas), os idosos inquiridos constituíram uma família tendencialmente pequena.





No que diz respeito a poder contar com os filhos para o acompanhamento a uma consulta médica (gráfico 32), podemos concluir que a maior parte dos idosos (79%) conta com esse apoio por parte dos filhos. Este aspecto confirma-se pela informação recolhida pela observação: ao longo do estágio observamos que a maioria dos filhos ia buscar os idosos ao centro de dia para os acompanhar às consultas médicas ou ao hospital. No entanto, 11% dos idosos só pode contar com essa ajuda algumas vezes, 5% poucas vezes, e 5% nunca pode contar com esse apoio (Idoso 4: “os meus filhos têm que trabalhar... Não têm tempo para isso!”).

No que se refere a fazer compras com o idoso (gráfico 33), 68% nunca pode contar com esse apoio, 11% pode contar poucas vezes, 5% algumas vezes, e apenas 16% têm sempre esse apoio por parte dos filhos.

No que concerne ao poder contar com os filhos para conversar (gráfico 35), a grande maioria dos idosos (95%) pode contar com isso. Verificou-se também que os

restantes 5% conversa poucas vezes com os filhos: (Idoso 2: *“a minha filha mais velha não fala pra mim... a mais nova fala... mas fala pouco!”* – o idoso em questão não tem qualquer relacionamento de proximidade e interajuda com as filhas; Idoso 15: *“não falo com o meu filho! Se ele quiser que me ligue!”* - o filho da idosa está no estrangeiro a trabalhar mas raramente lhe liga).

Em relação aos idosos poderem contar com os filhos para irem dar um passeio (gráfico 34), 74% não conta com esse apoio, 11% conta poucas vezes, 5% algumas vezes, 5% muitas vezes, e 5% sempre (Idoso 12: *“os meus filhos são muito ocupados, não têm tempo para andar a passear comigo!”*).

Quanto à possibilidade dos idosos poderem passar o fim-de-semana em casa dos filhos (gráfico 36), constatamos que isso não acontece para 58% dos idosos; 16% passa algumas vezes; e 26% podem contar sempre com esse apoio (Idoso 13: *“vou um fim de semana a casa de cada filha!”*).

No que se refere à possibilidade de os idosos poderem almoçar ou jantar com os filhos (gráfico 37), a maioria (58%) tem essa possibilidade, 11% muitas vezes, 15% algumas vezes, 5% poucas vezes, e 11% nunca (Idoso 7: *“Vou jantar todos os dias a casa da minha filha!”*).

Por fim, quando questionados sobre a partilha de momentos festivos (Páscoa, Natal – gráfico 38) com os filhos obtivemos as seguintes informações: 84% partilha sempre os momentos festivos com os filhos, 5% algumas vezes, e 11% nunca partilha estes momentos com os filhos (Idoso 4: *“o meu filho convida-me para eu ir lá no Natal mas eu não vou porque desde que o meu marido morreu nunca mais festejei esse tipo de festas...!”*; Idoso 12: *“eu não vou passar o Natal a casa dos meus filhos porque fica-me muito caro... só para dar prendas aos netos todos... nem pensar!”*).

Ainda em relação aos filhos, questionamos aos idosos qual a sua opinião sobre a importância que têm na vida dos filhos, se estes compreendem as suas necessidades, e se acham que eles têm a preocupação em proporcionar momentos de lazer e bem-estar (gráfico 39, 40 e 41).

Gráfico 39 - Sente que o seu filho lhe dá importância na sua vida?

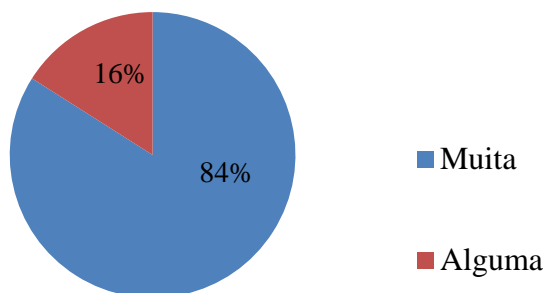


Gráfico 40 - Sente que o seu filho tem compreensão pelas suas necessidades?

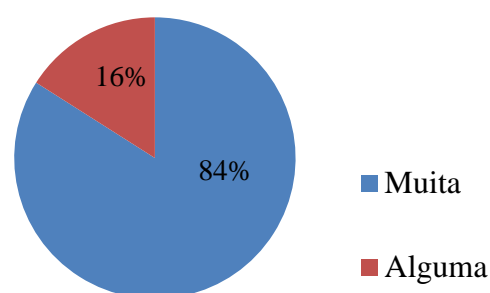
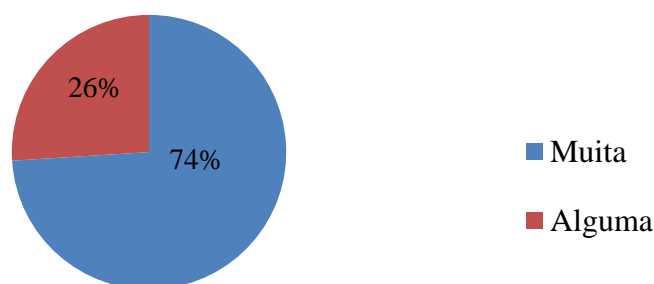


Gráfico 41 - Sente que o seu filho tem preocupação em lhe proporcionar prazer e bem-estar?



Em relação à questão do gráfico 39 (sente que o seu filho lhe dá importância na sua vida), 84% dos idosos respondeu que sentia que o seu filho lhe dava importância (Idoso 21: “as minhas filhas adoram-me!”; Idoso 4: “dou-me bem com os meus filhos todos!”; Idoso 6: “eu acho que sou importante para as minhas filhas! Elas nunca me deixam sozinhas! Passo um mês em casa de cada filha!”), e 16% responderam que sentiam que os seus filhos lhe davam alguma importância (Idoso 12: “tenho quatro filhos mas para mim só tenho um e meio... só me dou bem com os dois mais velhos! Sabe como é, vêm as pessoas de fora da família e por vezes estragam tudo!” – com esta expressão e ao longo da conversa percebemos que esta idosa se referia aos genros e noras; Idoso 18: “dou-me muito bem com a minha filha, mas ela está longe... está no Canadá! Em relação ao meu filho, damo-nos mais ou menos... Ele às vezes vem muito alterado do café e costuma falar-me alto!”; Idoso 20: “a minha filha ajuda-me muito! O meu filho abandonou-me... a mim e à minha filha!” – esta idosa reside com a filha e não tem contacto com o filho).

Na entrevista também quisemos verificar qual a percepção do idoso em relação ao seu filho no que diz respeito à compreensão pelas suas necessidades (gráfico 40). Com esta questão obtivemos os seguintes resultados: 84% dos idosos acha que os filhos

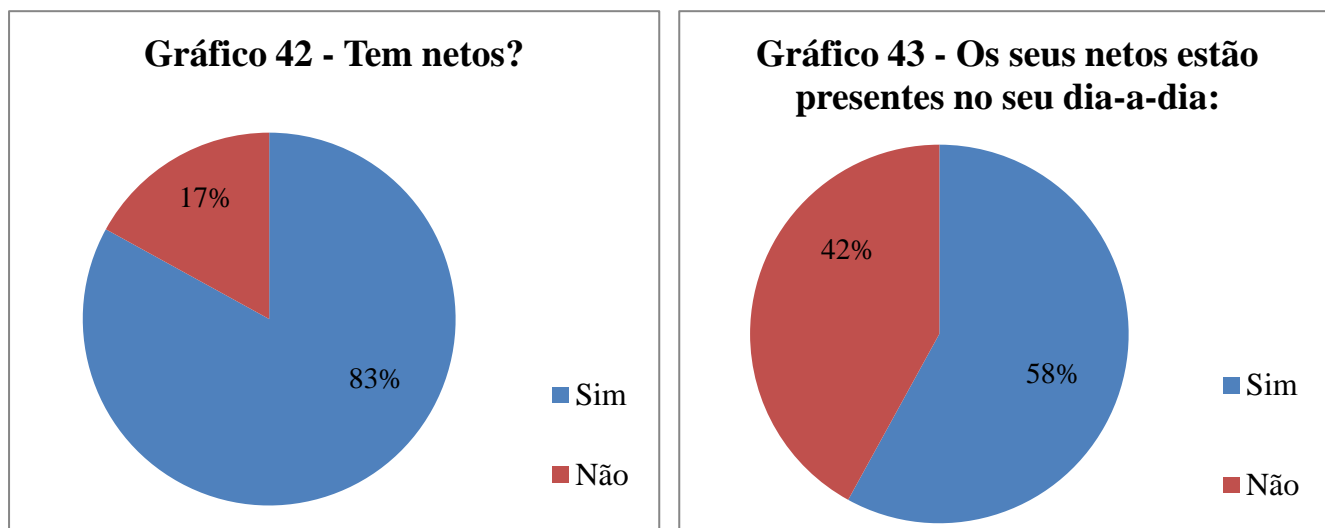
compreendem as suas necessidades (Idoso 1: *“eu acho que sim... porque o meu filho vem todos os dias a minha casa trazer-me a comida para eu comer à noite!”*; Idoso 7: *“a minha filha é muito minha amiga!”*), e 16% dos idosos acha que os seus filhos têm alguma compreensão pelas suas necessidades (Idoso 13: *“ó filha... eles compreender, até compreendem... mas têm uma vida muito ocupada...!”*).

Por fim, questionamos os idosos sobre qual a sua percepção sobre os filhos em estes lhes proporcionarem momentos de prazer e bem-estar, e constatamos que 74% dos idosos acham que os seus filhos têm essa preocupação (Idoso 10: *“eu acho que sim... nós vamos passear sempre ao domingo!”*; Idoso 7: *“eu acho que sim... a minha filha faz sempre a comida que eu gosto e leva-me a passear! É um consolo para mim!”*). No entanto, 26% dos idosos acham que os seus filhos têm alguma preocupação em lhes proporcionar momentos desses (Idoso 13: *“eu sei que eles gostam de mim... mas têm a vida deles... é o trabalho, os filhos...!”*).

É de salientar que o facto dos idosos terem que responder a questões pessoais junto de uma pessoa com a qual não têm uma relação de confiança (estagiária), pode enviesar o estudo, pois eles irão sempre tentar responder de uma forma politicamente correta. Mesmo assim, através da nossa observação participante e dos resultados apresentados, afirmamos que a maior parte dos filhos/as dos idosos entrevistados contribuem ativamente para que estes tenham mais qualidade de vida (auxiliando-os nas sua vida diária, bem como na preservação dos seus laços sociais), e esforçam-se também para que os idosos conservem a sua convicção que ainda são importantes para eles. Ainda assim, verificamos que existe uma minoria que mantém uma relação de distanciamento com os filhos (com o decorrer da entrevista e através da nossa observação achamos que isso acontece devido a alguns filhos serem violentos, por serem imigrantes, por terem problemas com o cônjuge do filho/a, nora ou genro, etc.). Teixeira (2010) afirma que a presença de redes sociais é fundamental para a promoção de qualidade de vida do idoso, bem como para fomentar o seu envelhecimento ativo. No entanto, quando um idoso não tem família que assegure o seu suporte social, isto pode contribuir para que ele desenvolva sentimentos de baixa auto-estima, insatisfação, stress, e até depressão (Cirelli, 1990). No centro de dia onde realizámos o estágio este facto foi claramente perceptível, ou seja, constatamos que a maioria dos idosos que não dispunha de apoio social por parte dos seus filhos apresentava sinais de tristeza, solidão, tendendo a não interagir com os outros.

6.3 – Relação com os netos

Para além de querermos perceber que tipo de relação é que os idosos estabelecem tanto com o cônjuge como com os seus filhos, procuramos também, através da entrevista, obter informações sobre a relação que existe entre os idosos e os seus netos.



A entrevista permitiu-nos saber que a maioria dos idosos (83%) têm netos (gráfico 42). Em relação ao número de netos que os idosos têm conseguimos constatar que 5% dos idosos têm um neto, 21% têm dois netos, 26% têm três netos, 16% têm cinco netos, e 32% dos idosos tem mais de cinco netos. Quanto à participação dos netos no dia-a-dia dos idosos percebemos que a maioria (58%) pode contar com os seus netos no seu dia-a-dia (Idoso 17: “*os meus netos costumam ir visitar-me a minha casa!*”; Idoso 6: “*eu passo um mês em casa de cada filha, costumo estar sempre com os meus netos!*”; Idoso 16: “*o meu neto visita-me todos os dias!*”).

De acordo com Figueiredo (2007, p.57-58), é nesta fase da vida (velhice) que os idosos podem assumir uma multiplicidade de papéis perante os seus netos, nomeadamente: “estabilizador – uma figura constante e presente em momentos de crise ou mudança na família, expressão da continuidade familiar e centro de contacto de outros familiares; guardião da família – perante necessidade de cuidados e proteção ou apoio de retaguarda para dificuldades financeiras dos filhos; árbitro – entre a segunda e a terceira geração da família, atenuando as tensões, negociando conflitos e interpretando e traduzindo as ações da segunda geração para a terceira; historiador – ajudando a família a relacionar o seu passado com o presente e a compreender como é que evoluiu;

professor – ensinando aquilo que sabe aos netos; mentor – mais do que transmitir competências, são pessoas que incendeiam a ambição e imaginação; estudante – aprendem e são inspirados pelos netos; parceiro – um secreto conspirador do neto, através de rituais secretos e divertimentos inofensivos; génio – já que têm um poder de satisfazer os desejos dos netos; herói – alguém com força e coragem; modelo – pois as suas atitudes, comportamentos e opiniões exercem impacto nos netos; feiticeiro – como um contraponto imaginativo e mágico do quotidiano das tarefas; e guia espiritual – visto poderem libertar-se mais do quotidiano, podem ligar-se mais ao espiritual”.

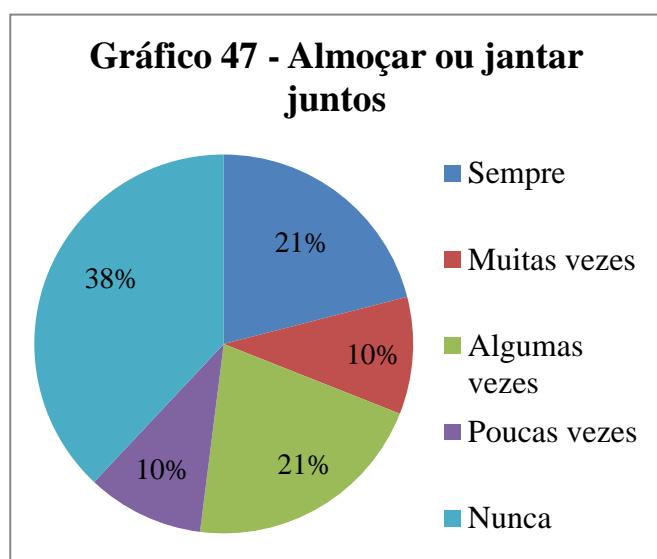
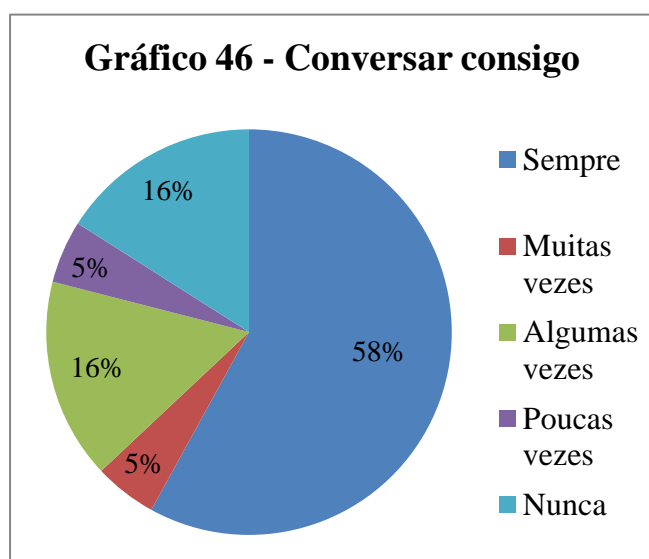
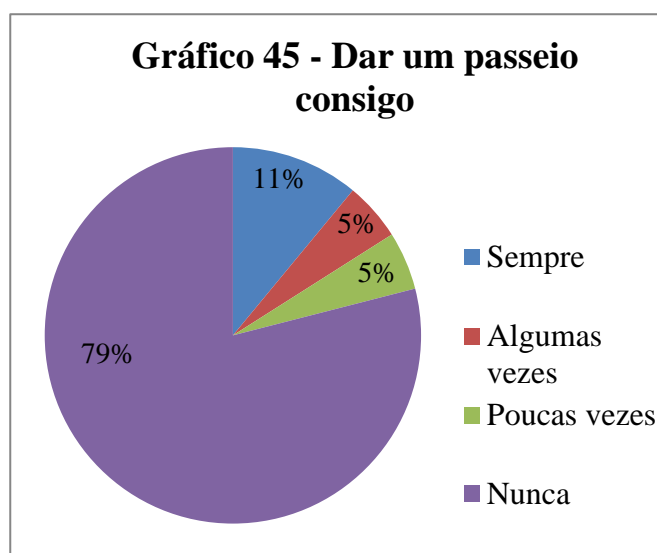
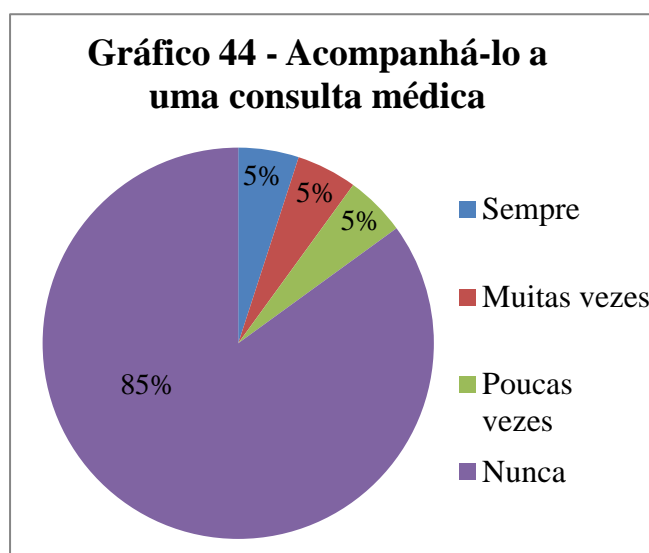
Contudo, é necessário que os idosos apresentem condições (físicas, psíquicas, sociais) para que possam desempenhar estes diversos papéis que em tudo contribuem para aumentar a proximidade com os seus netos.

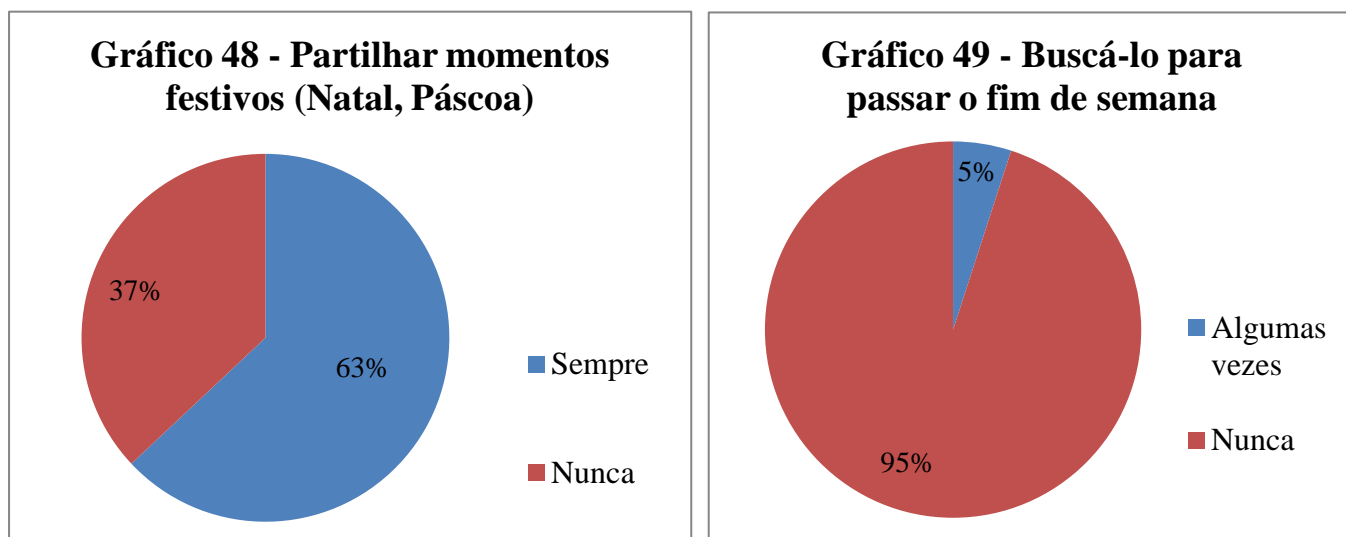
Pimentel (2001, p.93) afirma que, “...as relações entre gerações serão potencialmente mais frequentes nos nossos dias, uma vez que o aumento da esperança de vida leva a que as famílias de quatro gerações se multipliquem...”. Através do nosso estudo, confirmamos que os avós têm contacto com os seus netos, no entanto, esse contacto é esporádico e os netos participam pouco nas atividades do dia-a-dia dos seus avós. Tudo isto deve-se ao facto das relações que os idosos mantêm com os seus netos estarem em constante mudança porque os núcleos familiares também estão em transformação. Assim, estas transformações têm consequência nos papéis que os idosos assumem porque acaba por compromete-los. Se antigamente o idoso vivia com os filhos até à sua morte e tinha uma relação de proximidade com os seus netos (cuidavam deles como cuidaram dos seus filhos), atualmente, devido a diversos fatores (inserção da mulher no mercado de trabalho, o facto dos filhos residirem longo dos pais) os idosos vivem sozinhos e mais afastados dos seus netos (facto que se pode comprovar através da nossa recolha de dados). No entanto, seria importante que os profissionais que trabalham com a população idosa, implementassem atividades com o objetivo de fomentar as relações intergeracionais. Nave (1998, p.91) afirma que “à medida que a nossa sociedade se torna mais compartimentada, é importante que as pessoas mais velhas e mais novas tenham oportunidade de se encontrarem e de interagirem. Tudo isto facilita a transferência de competências, o intercâmbio de experiências e o enriquecimento mútuo dos mais velhos e dos mais novos”.

Assim, analisando os idosos entrevistados podemos afirmar que a maior parte dos idosos não tiveram oportunidade de criar uma relação forte e próxima com os seus netos (ou porque a relação com os filhos também não era muito próxima, ou devido aos netos serem emigrantes, etc.).

Porém, achamos também fundamental perceber se os idosos podem contar com os seus netos para certos momentos da sua vida, tais como: acompanhá-lo a uma consulta médica, dar um passeio, conversar, poderem almoçar ou jantar juntos, partilhar momentos festivos (Natal, Páscoa), e passar o fim de semana em casa dos seus netos.

Pode contar com os seus netos para:





Quando questionamos os idosos sobre a disponibilidade por parte dos seus netos para os acompanhar a uma consulta médica (gráfico 44), a maioria dos idosos (85%) afirmou que nunca pode contar com os seus netos para tal. Pudemos confirmar este facto no decorrer do nosso estágio onde observamos que quando os idosos precisavam de ir a uma consulta, eram os filhos que os acompanhavam ou, na falta de retaguarda familiar, a instituição disponibilizava uma funcionária para acompanhar o idoso.

Em relação à disponibilidade dos netos para poderem ir passear com os avós (gráfico 45), percebemos que a maioria dos idosos (79%) não partilha esse momento com os seus netos – (Idoso 23: *“raramente estou com os meus netos! Eles têm a vida deles...!”*). Ainda assim, 11% dos idosos têm esse privilégio de poder ir passear com os seus netos.

Quando questionamos aos idosos se os seus netos disponibilizavam o seu tempo para conversarem com eles (gráfico 46), a maioria (58%) respondeu-nos que sim (Idoso 8: *“tenho uma neta de sete anos no estrangeiro e ela costuma ligar-me e pergunta-me se estou bem!”*; Idoso 18: *“costumo conviver com a minha neta que está cá em Portugal! Mas também tenho uma neta no Canadá e ela está-me sempre a ligar a perguntar se eu estou bem!”*). Registamos a mesma percentagem de 58% à questão do gráfico 43 (os seus netos estão presentes no seu dia-a-dia?). Estes dados revelam-nos que os netos dos idosos entrevistados estão presentes no seu dia-a-dia mas apenas para conversarem. Podemos afirmar isto porque os resultados dos outros itens mostram-nos que os netos têm pouca disponibilidade para os idosos.

Após estas questões quisemos também perceber se os momentos de refeição, que são momentos onde as famílias confraternizam, são partilhados entre os idosos e os seus netos. Verificamos então nesta questão que existe uma percentagem significativa dos idosos que nunca costuma almoçar/jantar com os seus netos (38% - gráfico 47) (Idoso 13: “quando eles eram pequenos, eu estava com eles muitas vezes! Agora é complicado, eles têm a vida deles...!”). No entanto, 62% dos idosos costuma partilhar momentos de refeição com os seus netos.

Quanto à partilha de momentos festivos (como o Natal ou a Páscoa – gráfico 48), percebemos que a maior parte dos idosos partilha estes momentos com os seus netos (63%). Ainda assim, 37% não o faz.

Em relação à última questão (gráfico 49), constatamos que a maior parte dos netos não vai buscar os seus avós para passarem o fim-de-semana em sua casa (95%). Apenas 5% dos idosos têm o privilégio de puderem passar o fim de semana em casa dos seus netos.

No que diz respeito à relação que os idosos constroem com os seus netos, achamos também relevante compreender qual a perceção destes no que concerne à importância que têm na vida do seu neto, quais as opiniões sobre se os seus netos têm compreensão pelas suas necessidades, e ainda se os netos demonstram preocupação em proporcionar momentos de prazer e bem-estar ao idoso.

Gráfico 50 - Sente que o seu neto lhe dá importância na sua vida?

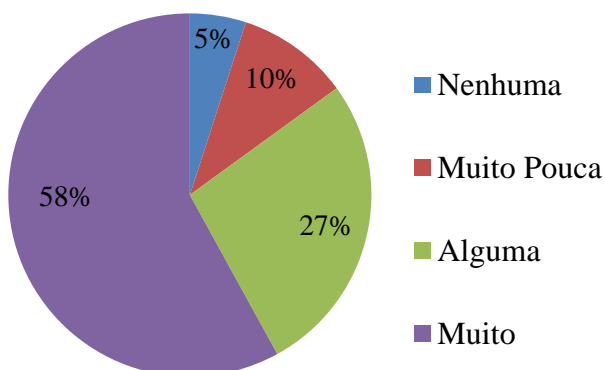


Gráfico 51 - Sente que o seu neto tem compreensão pelas suas necessidades?

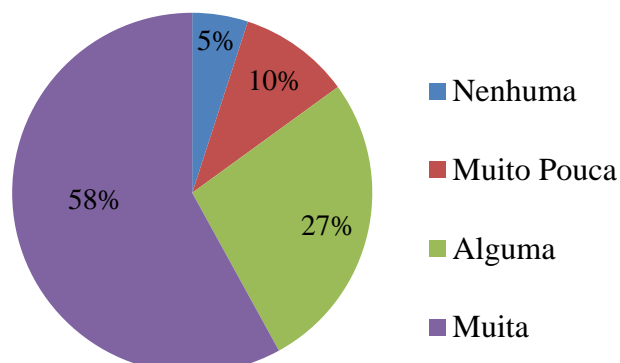
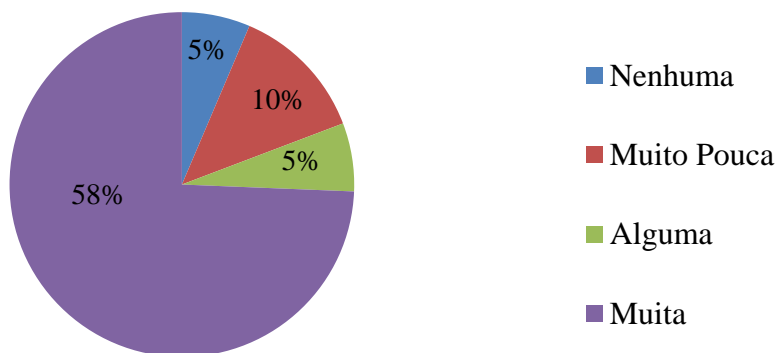


Gráfico 52 - Sente que o seu neto tem preocupação em lhe proporcionar prazer e bem-estar?



Em relação à questão do gráfico 50 (sente que o seu neto lhe dá importância na sua vida) verificamos que a maior parte dos idosos (58%) sente-se importante para os seus netos (Idoso 21: *“tenho uma boa relação com os meus netos todos!”*; Idoso 7: *“a minha neta é muito minha amiga. Ela é enfermeira e está em Setúbal a trabalhar! Ela agora está longe mas eu continuo a falar com ela!”*).

Através da questão do gráfico 51 percebemos que 58% dos idosos acha que os seus netos compreendem as suas necessidades (Idoso 8: *“a minha neta de cinco anos ajuda-me a ir à casa de banho!”* – idosa invísiual).

Na última questão quisemos compreender se os netos têm preocupação em proporcionarem momentos de prazer e bem-estar aos idosos, e verificamos que a maior parte dos idosos (58%) acha que os seus netos têm essa preocupação (gráfico 52).

No entanto, não podemos deixar de referir que apesar da maioria dos idosos (58%) terem apoio, compreensão e atenção por parte dos seus netos, 42% não sente essa atribuição de importância por parte dos seus netos (gráficos 50, 51 e 52). Pensamos que isso se deve ao facto de existirem conflitos familiares, o que faz com que os netos se afastem dos idosos (Idoso 2: *“nunca vejo os meus netos porque a minha filha mais velha não fala comigo! Não tenho nenhuma ligação com eles...”*; Idoso 20: *“só costumo estar com o neto que vive comigo! Com os outros não os costumo ver! Como o meu filho não fala comigo, o meu neto também não me procura!”*; Idoso 12: *“são onze netos, mas no fundo não tenho nenhum! Eu para estar à beira dos meus filhos e dos meus netos gasto muito dinheiro!”*). Outro dos aspectos que mostra um distanciamento entre os idosos e os seus netos é o facto de estes serem emigrantes (Idoso 23: *“os meus netos daqui de Portugal eu convivo! Mas os meus netos que estão na França eu não*

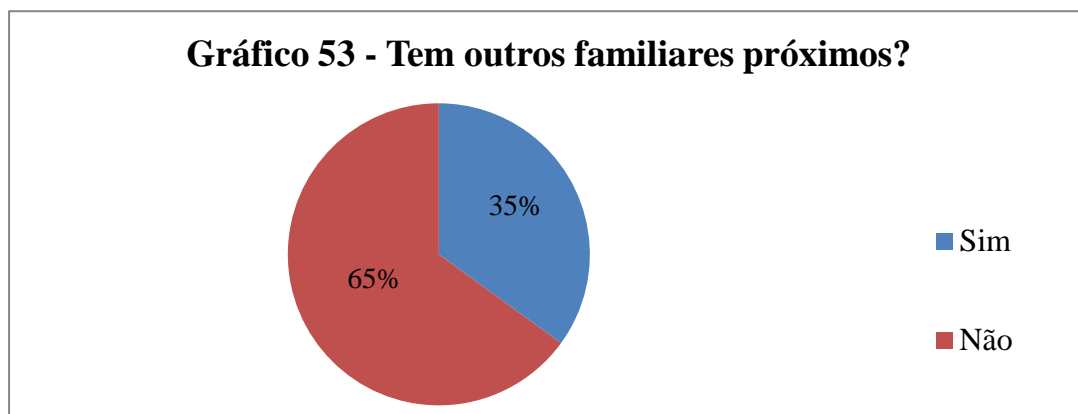
tenho muito contacto!”; Idoso 15: “tenho dois netos na Suíça e com esses só falo às vezes!”).

Estes dados dão-nos a confirmação de que todas as transformações que existiram ao nível da família também interferiram na relação entre avós e netos. Na Segunda Guerra Mundial os avós ocupavam um lugar de grande importância, sendo entendidos como os substitutos dos pais e o sustento da família. Segundo Oliveira (2011), nos anos 60 a realidade modificou-se devido à generalização do modelo de família nuclear isolada, onde os idosos começaram a ser afastados da família. Mais tarde, nos anos 70 o papel dos avós teve de ser redefinido, uma vez que se verificaram várias alterações ao nível familiar, como por exemplo: crescente número de divórcios, maior número de gravidezes na adolescência, aumento das famílias monoparentais, e entrada da mulher para o mercado de trabalho. Durante os anos 80 e até aos dias de hoje as relações entre avós e netos têm-se mantido, e em muitos casos elas contribuem para a sobrevivência de muitas famílias (Oliveira, 2011).

Através da informação recolhida concluímos que a relação entre os idosos entrevistados e os seus netos não são tão efetivas, ou seja, não existe uma relação de tanta proximidade, como na relação que os idosos mantêm com os seus filhos. Este facto era menos comum antigamente pois como os idosos partilhavam a sua casa com os seus netos construíam-se relações de maior proximidade. Em suma, podemos afirmar que as relações entre avós e netos têm perdido intensidade de trocas (pois os netos passam pouco tempo com os idosos e não participam no seu dia-a-dia). Assim, de acordo com os dados recolhidos podemos afirmar que os netos contribuem pouco para a sociabilidade dos idosos, bem como para que os idosos preservem o sentimento de que são importantes na vida de alguém (porque estes acabam por não estarem muitas vezes presentes na vida dos idosos, conversam com os avós mas não têm tempo para realizar com eles atividades, por exemplo, levando-os a dar um passeio). É de salientar que ao longo da entrevista os idosos sentiram a necessidade de justificar os atos dos seus netos (Idoso 12: *“sabe como é?!? Eles têm a vidinha deles!”*).

6.4 – Relação com familiares próximos

Com a aplicação da entrevista procuramos também perceber se os idosos para além de poderem contar ou com o apoio do cônjuge, dos filhos ou dos netos, podem contar com o apoio de outros familiares próximos, tais como primos, sobrinhos, cunhados, etc.



Como podemos verificar através do gráfico 53, a maioria dos idosos não tem o apoio de familiares próximos (65%). No entanto, ainda há 35% dos idosos que podem contar com esse apoio (Idoso 19: *“quem me dá mais apoio é o meu sobrinho! É ele que me trata de tudo!”* – o sobrinho desta idosa tem 70 anos; Idoso 21: *“falo com as minhas irmãs todas! Elas são todas minhas amigas!”*; Idoso 5: *“as minhas sobrinhas é que tratam dos meus assuntos todos!”*; Idoso 11: *“eu não tenho filhos e é o meu sobrinho que me ajuda no que eu preciso!”* – o sobrinho desta idosa reside em Aveiro. Ela afirma que tem contacto telefónico com a irmã que reside em São Pedro do Estoril).

Com a aplicação da entrevista semi-estruturada quisemos também compreender quem eram estes familiares próximos e constatamos que eram os irmãos (5 idosos), os cunhados (4 idosos), os sobrinhos (5 idosos) e os primos (1 idoso).

Visto que existem 35% dos idosos que contam com o apoio de familiares próximos (irmãos, cunhados, sobrinhos, e primos – gráfico 53) quisemos então perceber que tipo de apoio é prestado por estes familiares. Perguntamos aos idosos se podem contar com estes familiares para certos momentos da sua vida, tais como acompanhá-los a uma consulta médica, dar um passeio, ir buscá-los para passar o fim de semana em casa deles, almoçar ou jantar juntos, partilhar momentos festivos e conversar.

Pode contar com os familiares próximos para:

Gráfico 54 - Acompanhá-lo a uma consulta médica

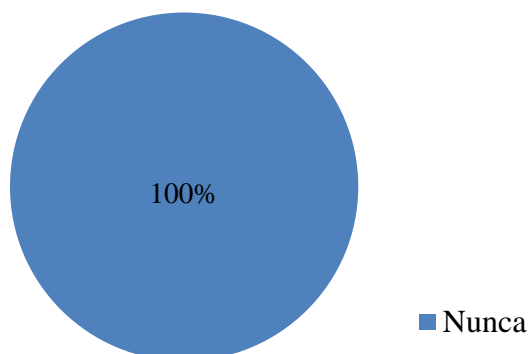


Gráfico 55 - Dar um passeio consigo

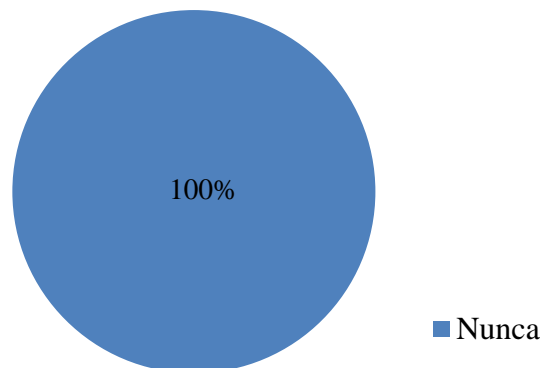


Gráfico 56 - Buscá-lo para passar o fim de semana em casa dele (s)

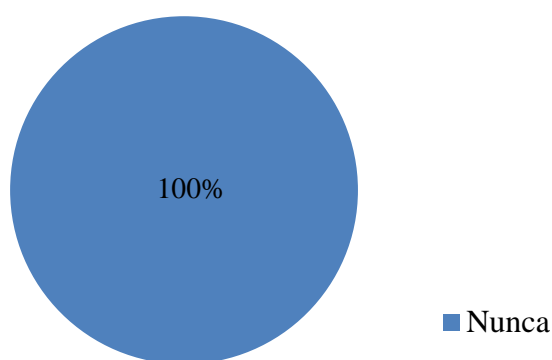


Gráfico 57 - Almoçar ou jantar juntos

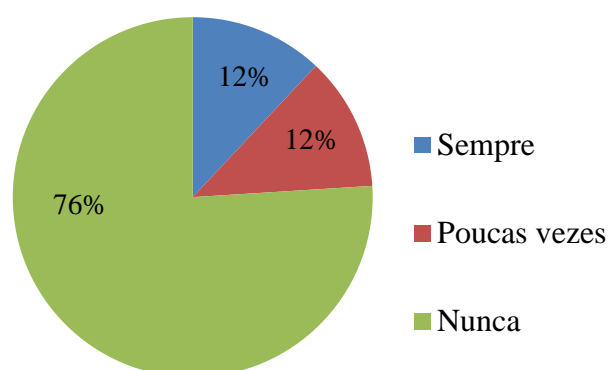
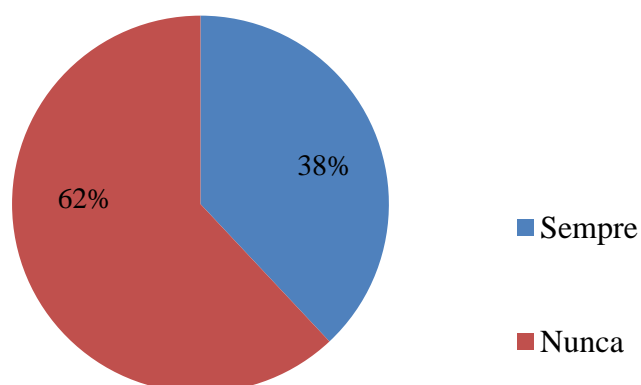
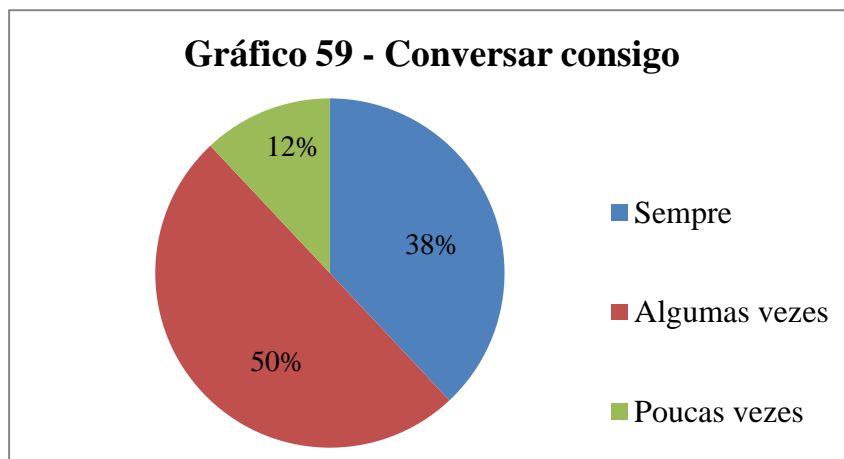


Gráfico 58 - Partilhar momentos festivos





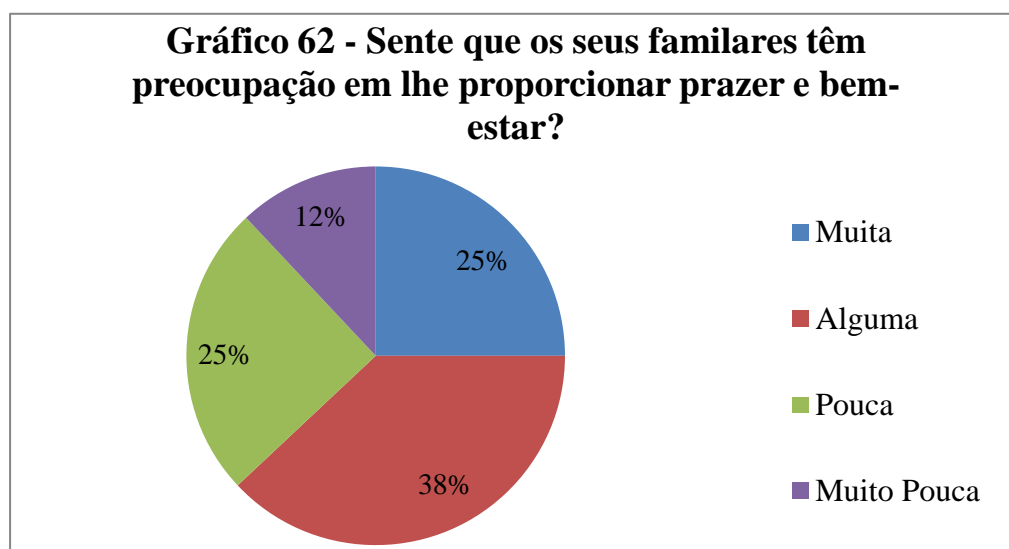
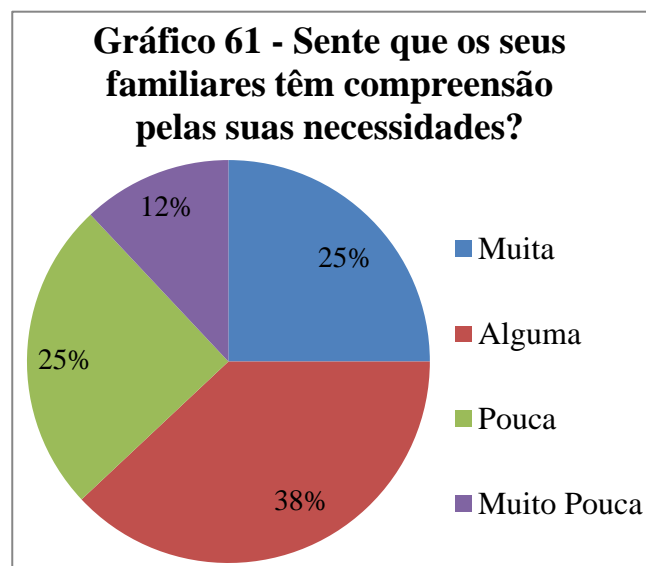
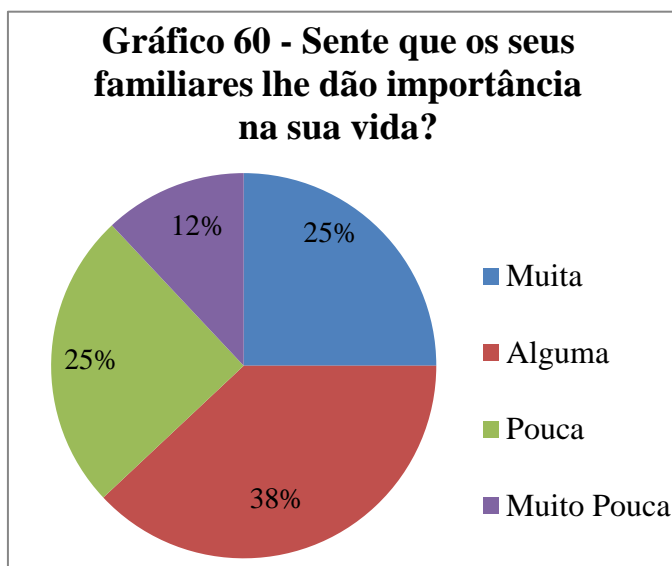
Após a recolha dos dados verificamos que os familiares próximos dos idosos nunca podem acompanhá-los a uma consulta médica, não passeiam juntos e os idosos também não podem contar com estes familiares para os ir buscar para passar o fim-de-semana em casa deles (gráficos 54, 55, e 56) (Idoso 1: *“eu tenho muitos primos, mas é raro estar com eles!”*; Idoso 14: *“tenho irmãos, cunhados e sobrinhos mas só estou com eles às vezes...”*).

Quanto à partilha das refeições (poderem almoçar ou jantar juntos), verificamos que a maior parte dos idosos não conta com isso (76% - gráfico 57). No que diz respeito à partilha de momentos festivos também se verifica que a maior parte dos idosos não partilha esses momentos com os seus familiares próximos (62% - gráfico 58).

Por último, questionamos os idosos se podem contar com os seus familiares próximos para conversarem com eles e constatamos que 38% dos idosos conta com este apoio. No entanto, metade dos idosos (50%) conta apenas com estes familiares para conversar algumas vezes e 12% poucas vezes (gráfico 59).

Em suma, no que concerne ao apoio prestado pelos familiares próximos podemos afirmar que a relação que os idosos estabelecem com eles é uma relação distante, pois a maioria dos idosos não tem o apoio deles para o seu dia-a-dia.

Por fim, quisemos também compreender qual a perceção dos idosos em relação aos seus familiares próximos, nomeadamente se acham que estes familiares lhe dão importância, se têm compreensão face às suas necessidades, e ainda se demonstram preocupação em proporcionar-lhes momentos de prazer e bem-estar.



Através do gráfico 60, onde a questão ‘obriga’ os idosos a refletirem sobre a importância que têm na vida dos seus familiares próximos, concluímos que as opiniões estão bastante divididas. No entanto, 38% dos idosos afirma sentir que têm alguma importância na vida dos seus familiares próximos. No gráfico 61, onde refletimos se os familiares próximos têm compreensão face às necessidades dos idosos, concluímos que 38% afirma que existe compreensão por parte destes familiares. Com o gráfico 62 ficamos a perceber que também 38% dos idosos sente o apoio destes familiares no que diz respeito aos momentos de prazer e bem-estar.

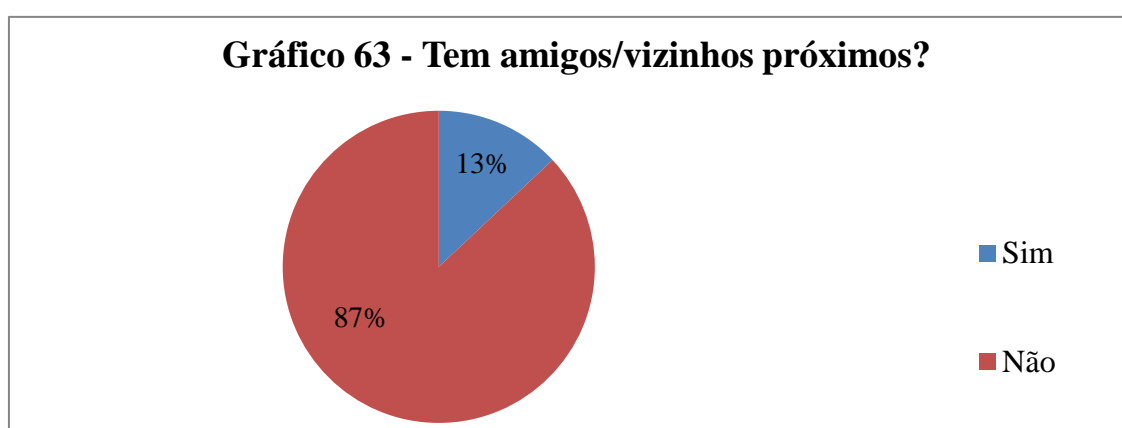
Não podemos, contudo, deixar de referir que os restantes idosos não sentem efetivamente apoio por parte dos seus familiares próximos, fato que em nada contribui

para o seu bem-estar, e para a promoção de uma melhor qualidade de vida. Quando um idoso possui uma rede social coesa isso representa um factor crucial para a proteção ao nível da saúde mental, funcionando para diminuir o risco de desenvolver uma depressão. Não podemos deixar de referir que ao longo da vida do ser humano as redes sociais vão-se modificando devido a diversos fatores, tais como mudanças de contextos familiares, de trabalho e vizinhança, entrada para a reforma, falecimento do cônjuge, etc. Todas estas alterações fazem com que a rede social dos idosos se vá reorganizando. De acordo com Novo (2003), é importante que o idoso tenha uma rede social para que isso assegure a sua satisfação, o seu autoconceito positivo e a sua autonomia.

Finalmente, importa ainda referir que ao longo da entrevista os idosos que afirmaram ter familiares próximos salientaram o facto de terem pouco contacto com eles. Perante os dados recolhidos podemos concluir que os laços que os idosos mantêm com os seus familiares próximos são bastante fracos, o que não contribui nem para que os idosos tenham assegurados os cuidados instrumentais, uma sociabilidade ativa, nem para que estes mantenham o sentido para a vida.

6.5 – Relação com os amigos/vizinhos

Após analisarmos que tipo de relações é que os idosos mantêm com o seu cônjuge, filhos, netos e familiares próximos, achamos também fundamental compreendermos que tipo de relações é que os idosos estabelecem com os seus amigos e vizinhos.



No que diz respeito à rede de relações dos idosos com amigos e/ou vizinhos, através da entrevista ficamos a perceber que a maioria dos idosos (87%) não estabelece nenhuma relação com amigos/vizinhos (Idoso 2: *“dou-me bem com os vizinhos todos!*

Mas... não tenho amigos!"; Idoso 20: "não tenho amigos! Os meus amigos são as pessoas daqui do centro de dia!"; Idoso 15: "quando era nova tinha muitos amigos, agora não! Tenho algumas pessoas que me dou bem, mas só falo com elas ao telefone!"; Idoso 11: "ó filha... nem tenho amigos, nem vizinhos próximos! Eu moro num apartamento e não conheço nenhum vizinho!"; Idoso 6: "os meus amigos são a minha família, as minhas filhas, genros e netos!"; Idoso 10: "eu dou-me bem com os vizinhos todos, mas sabe como é... é bom dia e boa tarde e pouco mais!"; Idoso 9: "os meus amigos? É Deus e todos os Santos! Confiei em tanta gente e depois... acabam por nos lixarem, sabe como é?!?").³ Apenas 13% ainda mantém relações com amigos/vizinhos (Idoso 6: "dou-me bem com as vizinhas todas! Se me acontecer alguma coisa sei que posso contar com elas! Elas são minhas amigas!"; Idoso 14: "tenho uma vizinha que é muito minha amiga, até tem a chave da minha casa! Nos primeiros dias que vim para o centro de dia, era a minha vizinha que me acordava! Amigos tenho muitos! Mas agora é raro estar com eles... Só costumo falar com eles pelo telefone!"; Idoso 22: "dou-me bem os meus vizinhos todos! Tenho uns vizinhos que são uns amores!").

Para além de querermos compreender qual o tipo de relação que os idosos estabelecem com os seus amigos/vizinhos quisemos também perceber se os idosos podem contar com eles para certos momentos da sua vida, tais como acompanhá-los a uma consulta médica, dar um passeio, conversar, partilhar momentos festivos e partilhar momentos de refeição.

³ Idoso 18: "tenho alguns amigos mas não costumo estar com eles porque não consigo caminhar sozinha! Eu não posso ir para a rua sozinha..."; Idoso 19: "amigos já não tenho, já morreram todos! Eu tive a sorte de chegar aos noventa e seis anos! Mas antigamente tinha muitos amigos..."; Idoso 16: "amigos do coração não tenho!"; Idoso 7: "as minhas melhores amigas são as minhas filhas!"; Idoso 13: "amigos não tenho, nunca tive! Talvez por uma questão de família... os amigos dos meus pais também eram a família!"; Idoso 1: "vizinhos? Nem falo com eles.. nem posso vê-los!").

Pode contar com os seus amigos/vizinhos para:

Gráfico 64 - Acompanhá-lo a uma consulta médica

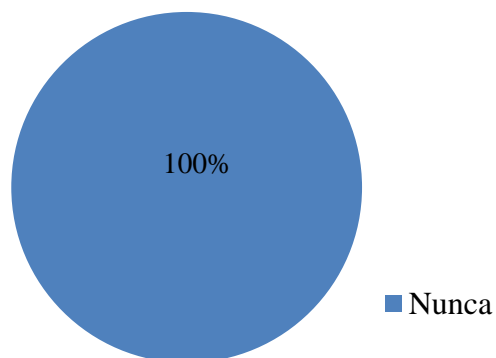


Gráfico 65 - Dar um passeio consigo

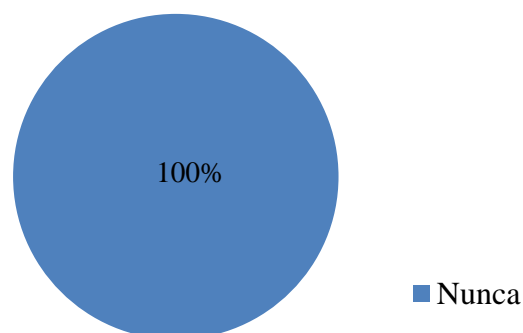


Gráfico 66 - Partilhar momentos festivos

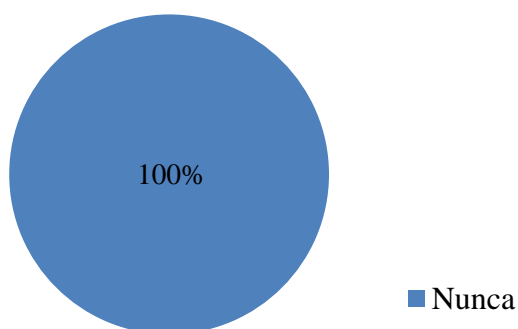


Gráfico 67 - Almoçar ou jantar juntos

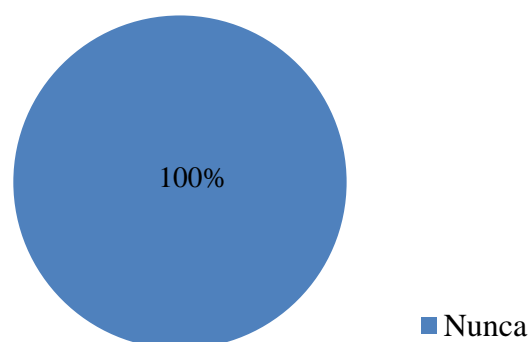
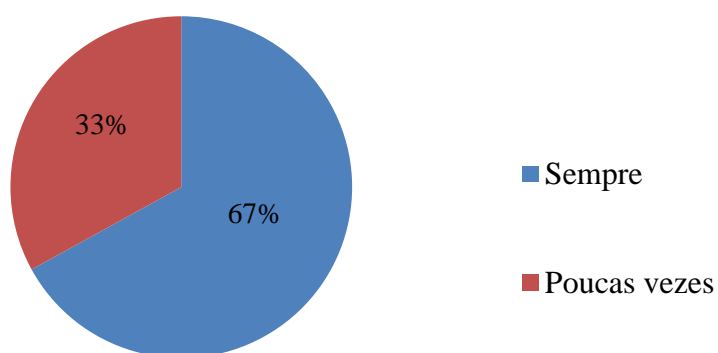


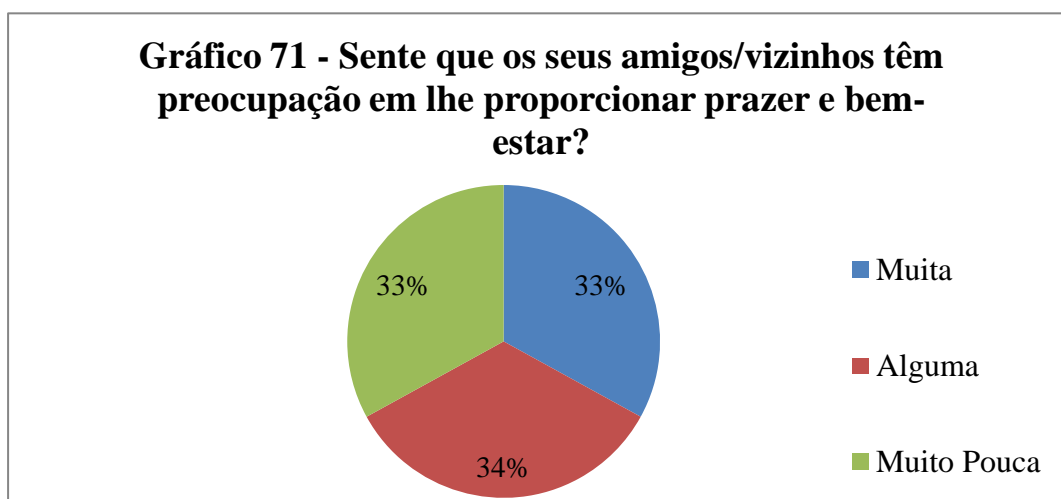
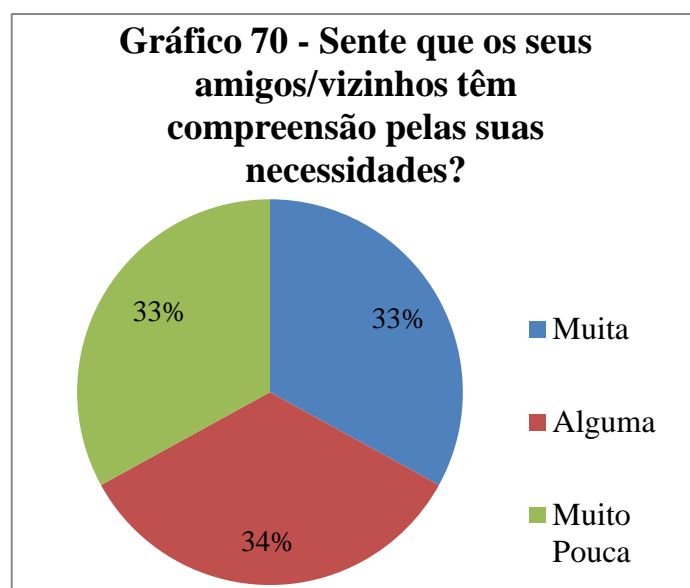
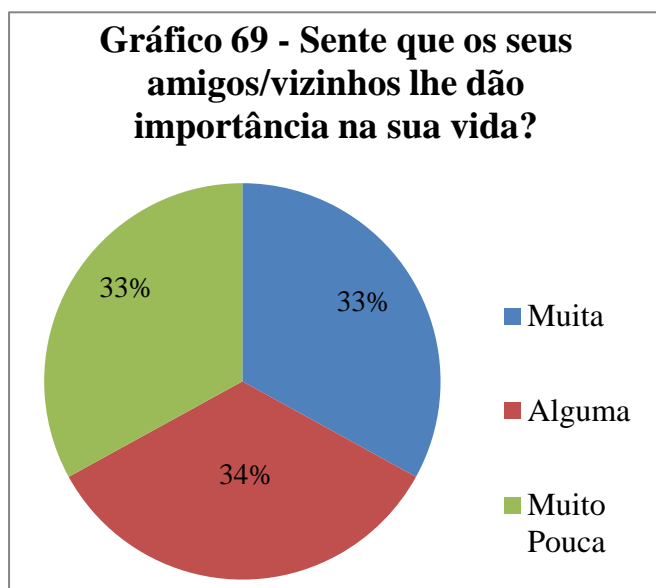
Gráfico 68 - Conversar consigo



Como podemos verificar através do gráfico 64, 65, 66 e 67, os idosos não podem contar com o apoio de amigos/vizinhos para as tarefas do seu quotidiano (acompanhá-lo a uma consulta médica, dar um passeio, partilhar momentos festivos e almoçar ou jantar

juntos). No entanto, a maioria dos idosos (67%) pode contar com os amigos/vizinhos para conversarem com eles (gráfico 68).

Com a entrevista quisemos também compreender qual a percepção dos idosos em relação aos sentimentos que os amigos/vizinhos nutrem por eles, nomeadamente se estes lhe dão importância, se têm compreensão face às suas necessidades, e se têm a preocupação em proporcionar-lhes momentos de prazer e bem-estar.



Quando analisamos estes três gráficos (69, 70, e 71) constatamos que as respostas que se obtiveram às três questões refletem que as opiniões dos idosos se dividem bastante, sendo que em todas as questões observou-se que 33% dos idosos responderam muito pouco, 33% responderam muita, e 34% responderam alguma. No que concerne à relação que os idosos estabelecem com os seus amigos, através da entrevista,

conseguimos compreender que é uma relação distante, muitas das vezes devido às limitações físicas dos idosos que os impedem de estarem pessoalmente com os seus amigos. A maioria dos idosos afirmou contactar com os seus amigos apenas pelo telefone. Outra das questões muito abordada pelos idosos (no que diz respeito aos amigos) é que a maioria dos amigos dos idosos já tinha falecido, facto este que lhes provocava um vazio e uma profunda tristeza. No que concerne às relações que os idosos estabelecem com os seus vizinhos, verificou-se também que esta relação é ainda mais distante do que aquela que eles mantêm com os seus amigos. A maioria dos idosos afirmou nem sequer conhece os seus vizinhos, facto este muito diferente de há uns anos atrás onde os vizinhos teciam relações que potenciavam verdadeiras trocas: ao nível da prestação de serviços e da sociabilidade.

Estes dados confirmam aquilo que temos vindo a refletir sobre a rede social dos idosos entrevistados onde se comprova que a sua rede social é muito restrita, acabando por ser representada apenas pelos familiares mais próximos, nomeadamente pelo cônjuge (quando este existe) e principalmente pelos filhos. Como já referimos anteriormente, todas as transformações que existiram na família acabaram também por influenciar as relações fortes e coesas que se estabeleciam com os idosos, onde o avô/avó era visto como uma mais-valia para a família. Atualmente ainda existem muitas famílias que prestam cuidados aos elementos mais velhos, mas, na maioria das vezes, assumir esse papel representa para a família um encargo pesado que compromete a sua vida social, o seu tempo livre, a relação entre os membros da família, a sua condição financeira, etc. Assim, podemos afirmar que todas as alterações que existiram na família contribuíram para que existisse uma mudança ao nível dos papéis e dos valores sociais, tiveram implicações sobre o exercício de cuidar dos mais velhos, gerando sentimentos de sobrecarga e até problemas de *stress*. Lopes & Antunes (1999) afirmam que devido às transformações que existiram na família, nomeadamente, as alterações ao nível das funções e papéis familiares, numa sociedade onde existe cada vez mais competitividade e exigências laborais, fazem com que estas tenham cada vez menos tempo para cuidarem das pessoas mais velhas, o que leva a que a própria sociedade crie mais recursos de apoio para as pessoas mais velhas, mais propriamente, que crie mais Instituições Particulares de Solidariedade Social para a prestação de serviços e outras organizações que pretendem fomentar a sociabilidade dos mais velhos. Assim, estas instituições vêm,

na maior parte das vezes, substituir a proteção social que deveria ser assegurada pela família.

6.6 – Atividades a que os idosos se dedicam

Após percebermos quais os laços que os idosos estabelecem com os seus familiares, amigos/vizinhos, quisemos também compreender quais as atividades de lazer que os idosos usufruíam no seu dia-a-dia.

Indique frequência que dedica aos seguintes contactos:

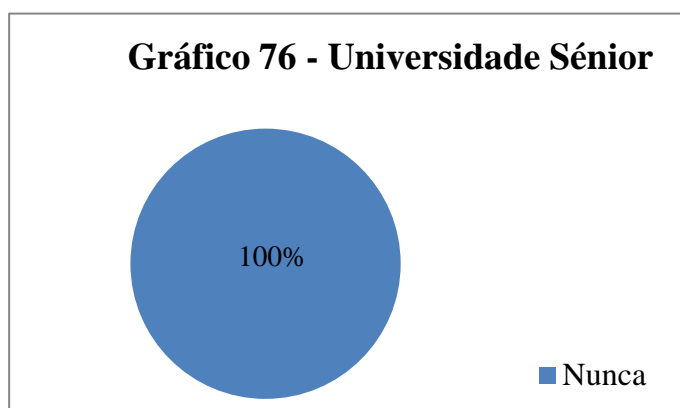
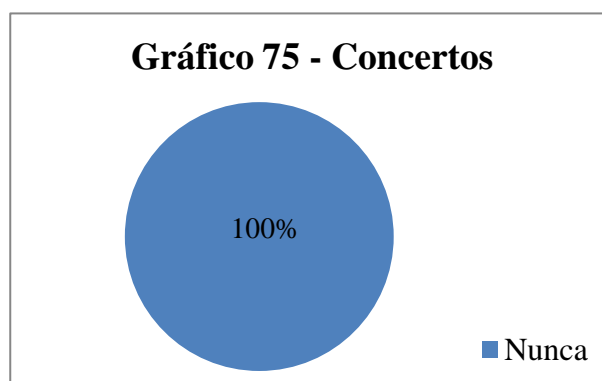
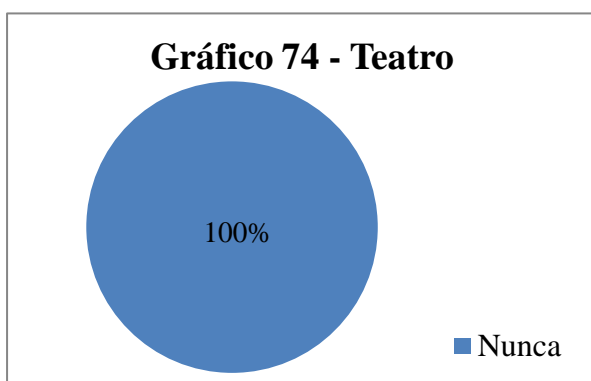
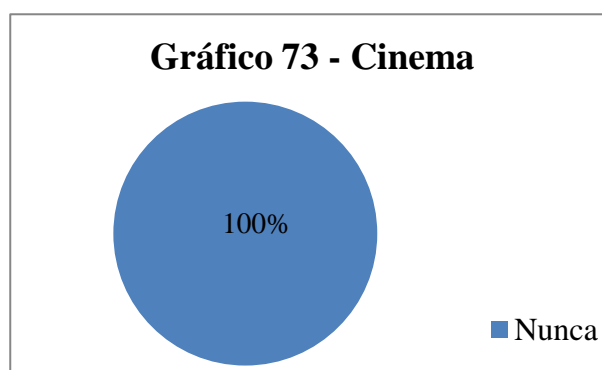
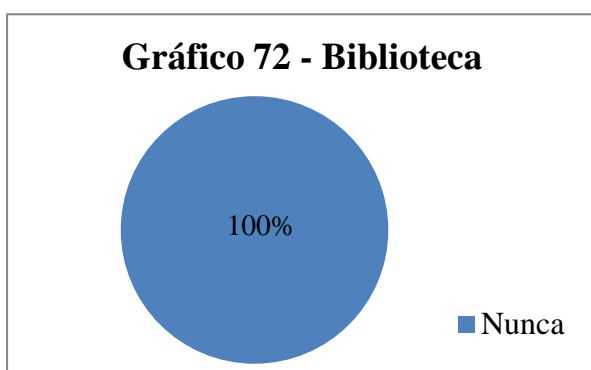


Gráfico 77 - Piscina

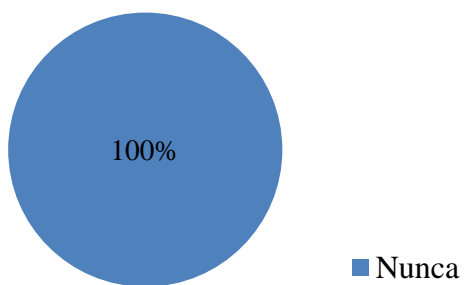


Gráfico 78 - Ginásio

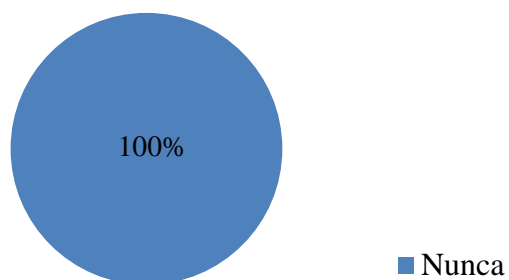


Gráfico 79 - Associação recreativa

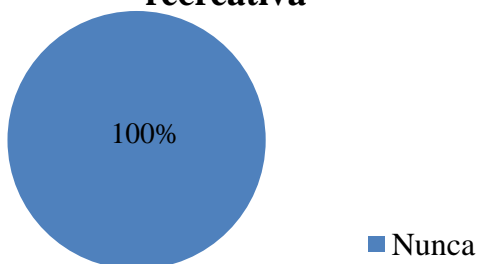


Gráfico 80 - Atividades de voluntariado

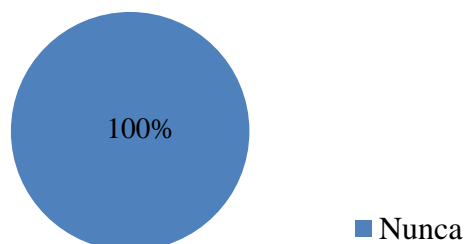


Gráfico 81 - Ser visitado pelo padre

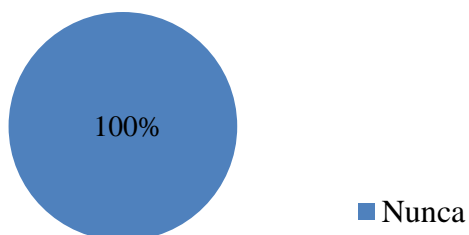


Gráfico 82 - Visitar pessoas doentes

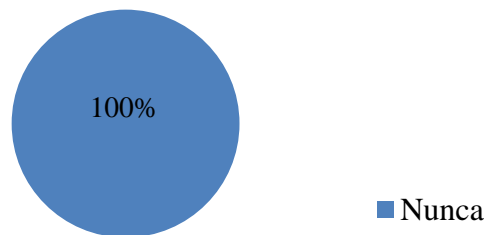


Gráfico 83 - Visitar amigos

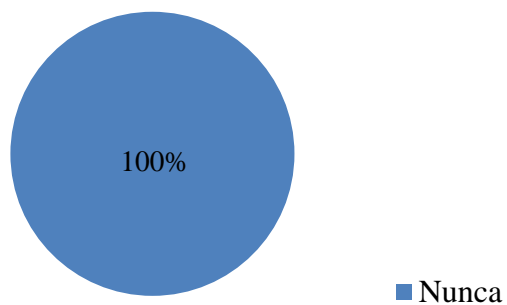


Gráfico 84 - Centro de dia

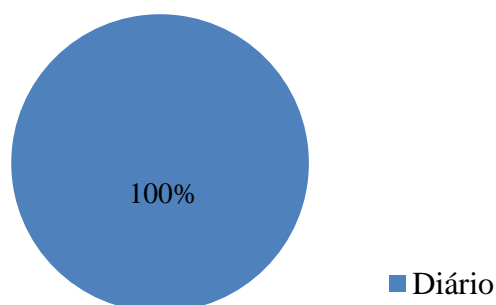
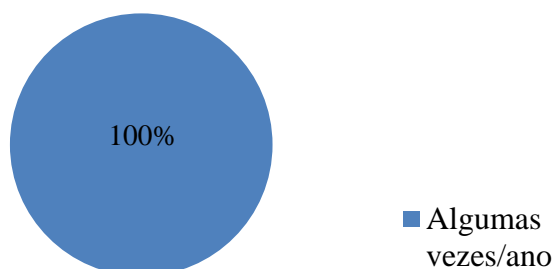
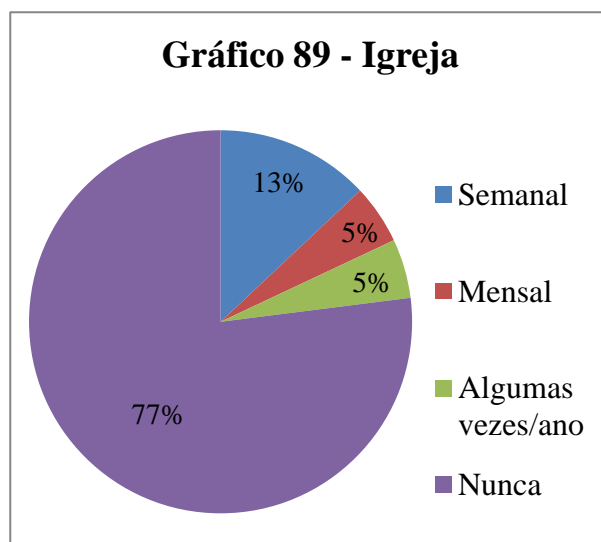
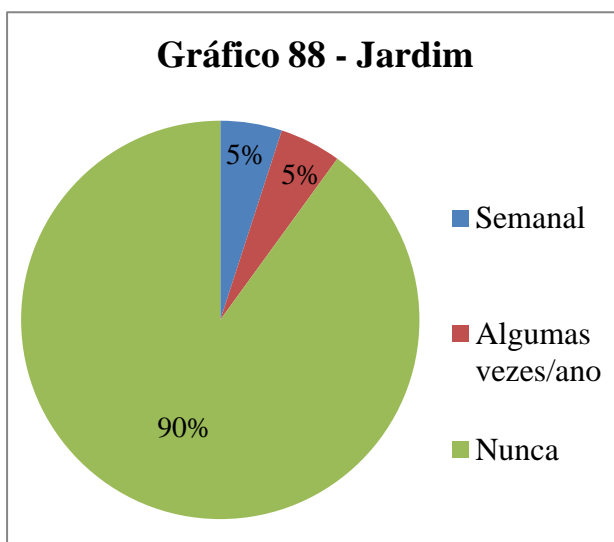
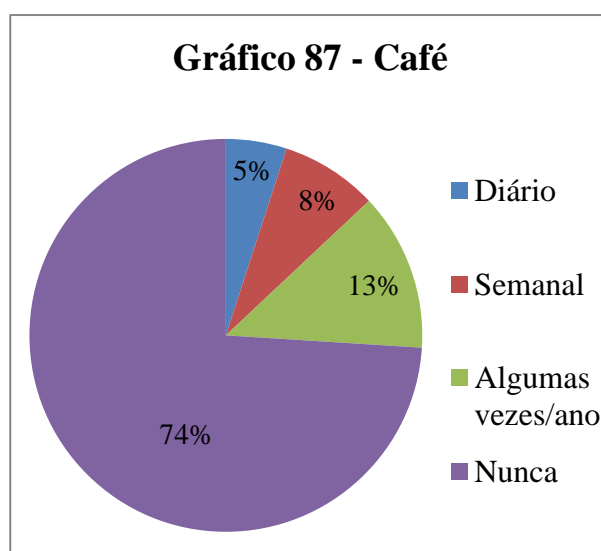
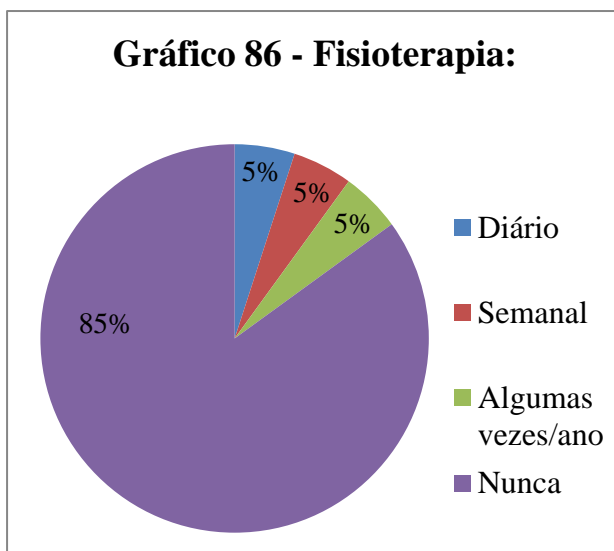


Gráfico 85 - Centro de saúde





Após a análise dos dados recolhidos constatamos que são poucas as atividades que ocupam a vida dos idosos inquiridos. Assim, ficamos então a saber que nenhum dos idosos tem o hábito de frequentar a biblioteca, cinema, teatro, concertos, universidade sénior, piscina, ginásio, associação recreativa, atividades de voluntariado, ser visitado pelo padre e ir visitar pessoas doentes ou amigos.

Por outro lado, constatamos que todos os idosos vão algumas vezes por ano ao centro de saúde (gráfico 84). Quanto à fisioterapia há idosos que vão diariamente (5%), outros vão semanalmente (5%) e outros vão algumas vezes por ano. Ainda assim, verificou-se que a maior parte dos idosos não tem oportunidade de frequentar sessões de fisioterapia (Idoso 17: *“eu precisar até precisava... Mas o dinheiro não chega para tudo!”*).

Quanto ao facto dos idosos irem ao café, verificamos que 5% dos idosos o frequenta diariamente, 8% semanalmente e 13% algumas vezes por ano. No entanto, a

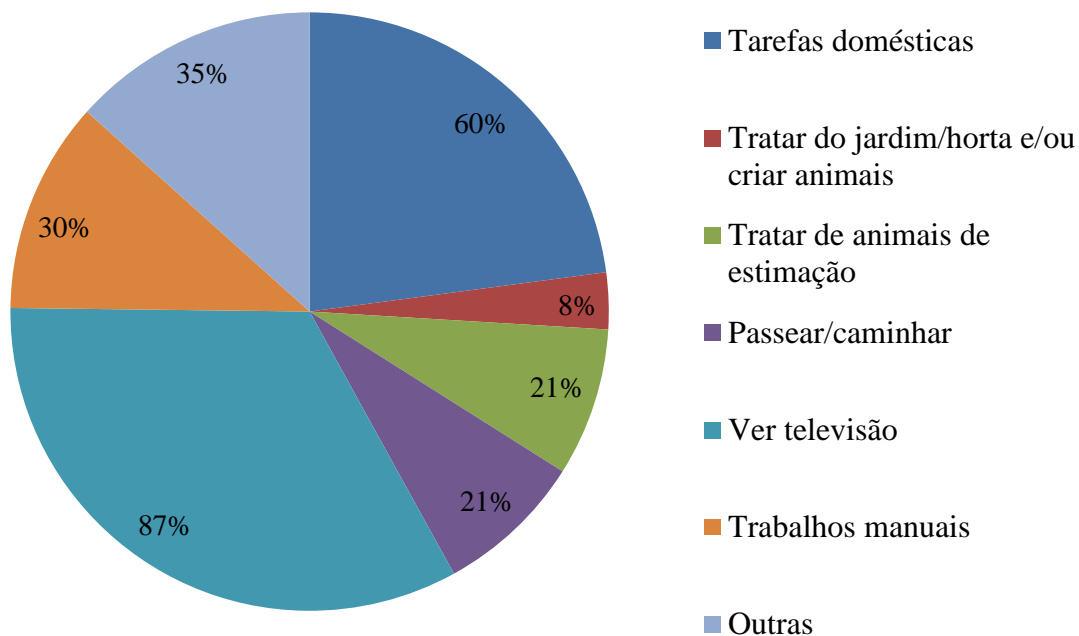
maioria dos idosos não tem possibilidade de ir ao café devido principalmente às suas limitações físicas (Idoso 18: *“quando eu era nova ia muito ao café... Agora não posso andar sozinha e já não tenho como ir!”*).

No que diz respeito aos passeios que os idosos fazem no jardim verificamos que 5% dos idosos vão ao jardim todas as semanas, 5% algumas vezes por ano e a maioria dos idosos (90%) afirma não ir passear ao jardim.

Por fim, questionamos os idosos com que frequência é que iam à igreja e constatamos que 77% dos idosos nunca vai (gráfico 89). Ao longo da entrevista percebemos que, para além de todos os idosos serem católicos e rezarem em casa, não tinham possibilidade de se deslocarem à missa porque não tinham transporte, e, como muitos deles têm mobilidade reduzida, este facto não lhes permite que se desloquem sozinhos (Idoso 20: *“antigamente ia todos os domingos à missa, agora não posso caminhar sozinha...!”*; Idoso 14: *“como vou de muletas para a missa? Nunca mais lá chegava!”*; Idoso 3: *“não costumo ir à missa mas rezo a missa pela televisão!”*; Idoso 5: *“costumo rezar em casa! Ouço o terço no rádio!”*).

As respostas dos idosos levam-nos novamente a refletir sobre a diminuição da rede social nesta fase da vida, o que contribui para que eles deixem de participar ativamente na sociedade, e acabem por isolar-se (pois não têm a possibilidade de manter/realizar contactos sociais). O facto de os idosos terem uma rede social muito reduzida, e praticamente só terem o apoio dos filhos, é um factor que em tudo contribui para que eles saiam poucas vezes de casa. A maior parte dos idosos afirma que a única saída de casa que tem durante a semana é quando se deslocam para o centro de dia, afirmando que *“esta é a nossa casa, aqui é que passamos o nosso tempo!”*. Segundo a informação que obtivemos, através das entrevistas e da observação participante, podemos afirmar que o centro de dia é a estrutura que lhes permite a realização de atividades culturais, desportivas e de lazer, e que as interações que eles aí estabelecem com os outros idosos e com os profissionais permitem combater o sentimento de solidão. Pois, estes afirmam sentirem-se muito sozinhos e, quando estão no centro de dia, como estão sempre ocupados e têm muitas atividades para fazer, acabam por se sentir *“bem e alegres”*.

Gráfico 90 - Principais atividades que os idosos se dedicam quando estão em casa:



Inquirimos também os idosos sobre as atividades quotidianas a que estes se dedicavam de modo a podermos compreender como ocupavam o seu tempo quando não estavam na resposta social de centro de dia (gráfico 90). Como podemos verificar através do gráfico 90, a atividade à qual os idosos dedicam mais tempo é ver televisão (87%). A segunda atividade à qual os idosos mais se dedicam é a das tarefas domésticas (60%) (isto deve-se ao facto da maioria dos inquiridos serem do sexo feminino). Adicionalmente, verifica-se que existe 35% dos idosos que se dedicam a outras atividades, tais como ouvir rádio, rezar, conversar com familiares, descansar e ler.

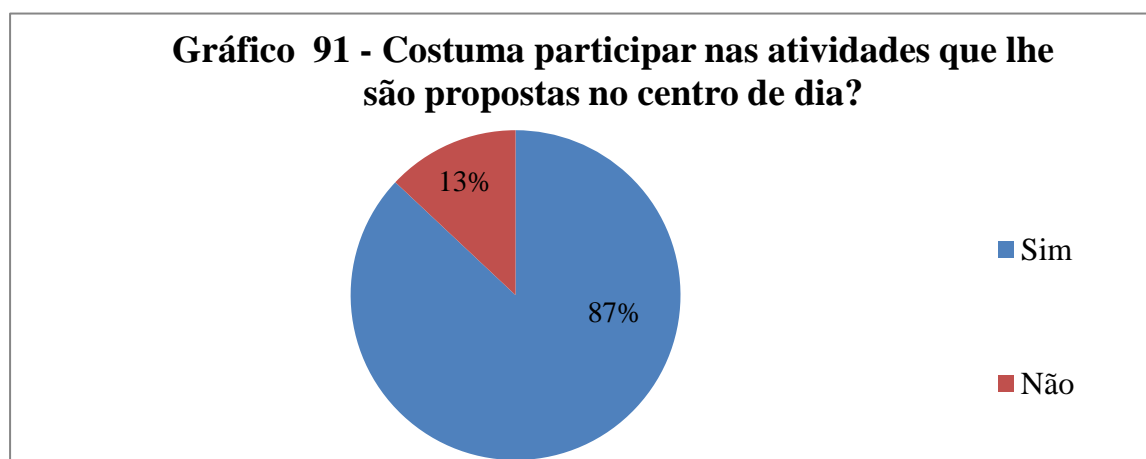
Com a entrevista também pudemos verificar que existe uma percentagem significativa quanto à execução de trabalhos manuais: como por exemplo, a renda ou o croché (30%). Outra das tarefas desempenhada pelos idosos é tratar de animais de estimação (através da entrevista confirmamos que muitos dos idosos vivem apenas com um cão/gato, tratando-o como um elemento da família uma vez que, para o idoso, o seu animal de estimação desempenha o lugar de um familiar). Por fim, verificamos que 21% dos idosos aproveita o seu tempo para passear/caminhar.

Daquilo que conseguimos compreender através da entrevista podemos afirmar que o dia-a-dia dos idosos foi marcado por uma vida dedicada ao trabalho onde existia pouco tempo para o lazer. Este facto contribuiu para que o futuro dos idosos não fosse muito ativo porque se na vida ativa tinham poucas oportunidades para interagirem com os outros, isto teve implicações no futuro, ou seja, quando entraram na reforma. Afirmamos isto porque nesta fase da vida os idosos têm mais tempo livre, no entanto, como agora a sua rede social é reduzida e eles enfrentam uma velhice marcada por limitações físicas/psíquicas, isso contribui para que eles não tenham muitas oportunidades de realizar/manter os seus contactos sociais e de realizarem atividades socialmente úteis.

Tais factos levam-nos a concluir que o modo de vida dos idosos durante a sua vida ativa contribui para o seu ‘modo de estar’ no período da reforma. Percebemos, então, que o modo de vida levado pela maioria dos idosos depois da reforma se enquadra, segundo A. M. Guillemard (2002), na “reforma-retraimento”. Este tipo de reforma caracteriza-se por um corte de laços sociais após a saída do mercado de trabalho, o que pode provocar uma “morte social” e/ou um processo de exclusão acentuado. Este tipo de reforma revela também que os idosos passam a preocupar-se apenas com atos destinados à manutenção da vida biológica (alimentar-se, fazer a higiene pessoal, etc.).

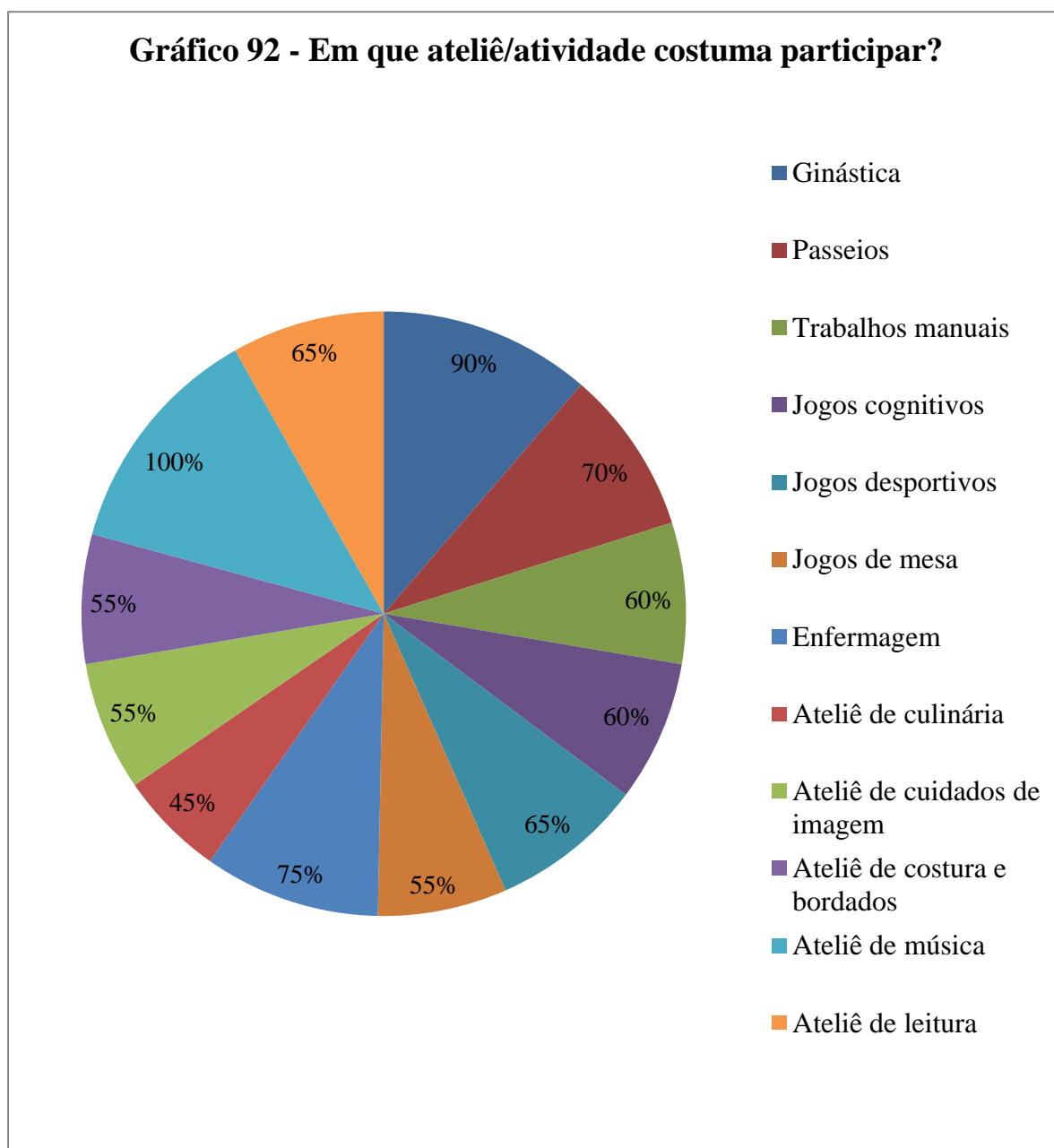
7 – Atividades de Animação Sociocultural no Centro de Dia

Com a entrevista procuramos compreender se os idosos participavam, ou não, nas atividades de animação sociocultural propostas pelo centro de dia. Deste modo elaboramos questões que fossem ao encontro das informações que pretendíamos recolher.



Como podemos verificar no gráfico 91 a maioria dos idosos (87%) participa nas atividades de animação sociocultural propostas pelo centro de dia (percepções dos idosos em relação às atividades: Idoso 6: *“participo e gosto! Porque assim o tempo passa mais rápido!”*; Idoso 9: *“acho muito bem que existam atividades para nós fazermos, porque nós somos velhos mas ainda podemos aprender muita coisa!”*). Como podemos verificar através das respostas dos idosos a animação sociocultural é vista como uma mais-valia pois ajuda a ocupar o tempo livre com mais qualidade. Através da nossa observação ao longo do estágio podemos afirmar que os momentos do dia em que os idosos estavam ocupados a realizar as atividades de animação eram momentos bastante notórios no que respeita ao entusiasmo, bem-estar, e principalmente à alegria. Assim, torna-se fundamental que as respostas sociais para idosos apostem na animação sociocultural uma vez que ela permite que os idosos passem o tempo de uma forma ativa e agradável (Elizasu, 1999). Em relação às atividades de animação sociocultural, constatamos ainda que 13% dos idosos afirma não participar (Idoso 2: *“não participo nas atividades porque gosto mais de estar a descansar e a ver televisão!”*; Idoso 1: *“essas coisas não faço porque eu quero descansar...!”*; Idoso 4: *“tomara eu que me deixe!”*).

Visto que o nosso projeto incide sobre a implementação de atividades de animação sociocultural achamos fundamental questionar os idosos sobre as suas preferências em relação às atividades de animação sociocultural que são desenvolvidas no centro de dia.



Ao analisarmos o gráfico 92 podemos concluir que o ateliê que conta com a participação de todos os idosos é o ateliê de música. Através da observação que realizamos ao longo do estágio podemos afirmar que este é, de facto, um ateliê muito

apreciado pelos idosos. Em primeiro lugar, porque é um momento de alegria, e, em segundo lugar, porque nele os idosos podem recordar as “músicas do seu tempo”.

Outra das atividades que é desenvolvida no centro de dia e também conta com uma percentagem de adesão bastante significativa é a ginástica (90%). Nesta atividade é bastante notório o entusiasmo dos idosos. Na observação desta atividade, e através do discurso dos idosos, é perceptível que estes gostam de fazer ginástica para preservarem o seu estado físico (Idoso 12: *“nós temos de fazer ginástica para não ficarmos com ferrugem!”*). De acordo com Nunes (1999, p.160), “a manutenção de um nível moderado de atividade física proporciona uma maior longevidade, uma maior capacidade funcional e a continuação de uma vida independente”.

Quanto à enfermagem verificamos que é um serviço que os idosos apreciam bastante (75% dos idosos usufruem deste serviço). Pela observação desenvolvida ao longo do estágio constatámos que a saúde é uma preocupação constante no dia-a-dia destes idosos (Idoso 15: *“gosto muito de ir ao Sr. Enfermeiro medir as tensões que é para ver se está tudo bem com a minha saúde!”*; Idoso 8: *“tenho diabetes e quando o Sr. Enfermeiro vem aqui ele mede-me os valores para ver se está tudo bem!”*).

No que diz respeito aos passeios que são propostos pelos profissionais do centro de dia verificamos que é uma atividade muito frequentada pelos idosos (70%). Ao longo do nosso estágio pudemos observar que os idosos os apreciam bastante. Muitos deles relatam que os passeios que fazem com o centro de dia são os únicos passeios que fazem ao longo do ano, uma vez que fora do centro de dia não têm essa oportunidade (Idoso 20: *“eu gosto de ir aos passeios porque assim dou uma volta! Só passeio aqui com o centro de dia!”*).

Quanto aos jogos de mesa/desportivos e cognitivos também se verifica uma grande adesão por parte dos idosos (60% - gráfico 92). Quanto ao desporto os idosos costumam fazer jogos/exercícios de braços e pernas com uma bola, puxar um elástico (simulando que estão a lavar roupa num tanque), etc. Em relação aos jogos de estimulação cognitiva, os idosos costumam jogar o jogo da memória, completar provérbios, etc. Nos jogos de mesa, os idosos têm a oportunidade de jogar dominó, cartas, etc.

No que concerne à atividade dos trabalhos manuais verificamos que 60% dos idosos participam nesta atividade (Idoso 11: “*adoro quando forrarmos as caixas!*”; Idoso 19: “*gostei muito de fazer os ovinhos de Páscoa!*”; Idoso 23: “*as decorações de Natal, acho muito lindo!*”). Esta atividade faz com que os idosos tenham o prazer de serem eles a realizarem os elementos para a decoração do centro de dia nas diferentes épocas do ano (Carnaval, Páscoa, Natal). De acordo com Jacob (2008, p.18) a animação a partir da expressão plástica tem como principal objetivo “que o idoso trabalhe a sua faceta artística e através da moldagem (de barro, plasticina, pasta de papel ou outro material), bordados, pintura, desenho, colagem, etc., consiga exprimir algumas das suas emoções”. O mesmo autor afirma que estas atividades permitem ainda que o idoso desenvolva “(...) a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora” (Jacob, 2008, p.88). Através da nossa observação podemos afirmar que esta atividade não infantiliza os idosos. Verificamos que existem muitos idosos a gostar e a participar neste ateliê visto que, em primeiro lugar, as atividades que lá desenvolvem são uma forma de passarem o tempo a fazerem algo útil, em segundo lugar, como a maioria dos idosos define o centro de dia como sendo a sua casa, acabam por ter gosto em fazer a decoração “da sua própria casa”.

Em relação ao ateliê de costura e bordados, 55% dos idosos participam nele (neste atelier só costumam participar idosos do sexo feminino). É um ateliê dinamizado por uma voluntária que se desloca à instituição todas as quartas-feiras (de manhã) e elabora com os idosos trabalhos de costura, renda, malha, bordados, etc. Neste ateliê as idosas têm também a oportunidade de ensinarem umas às outras, e também à voluntária, coisas que sabem, como por exemplo, fazer um ponto de renda específico, ensinar a bordar, fazer malha, etc. Este ateliê permite que as idosas continuem a fazer aquilo a que se dedicaram ao longo da sua vida, possibilita também que elas demonstrem ao grupo que têm competências e saberes que podem ser valorizados e transmitidos aos outros. De acordo com Trilha (1997), as atividades de animação sociocultural devem estar relacionadas com as experiências de vida, com as tradições laborais e com o património cultural, porque só assim é que se consegue fazer com que o idoso vivencie sensações de estabilidade, de afetividade e criação de valores de identidade. Desta forma, pelo desenvolvimento das atividades consegue-se também quebrar rotinas e hábitos dos idosos, tornando-os mais ativos, dinâmicos e interventores, recuperando-lhes a (auto) confiança e a valorização pessoal e relacional.

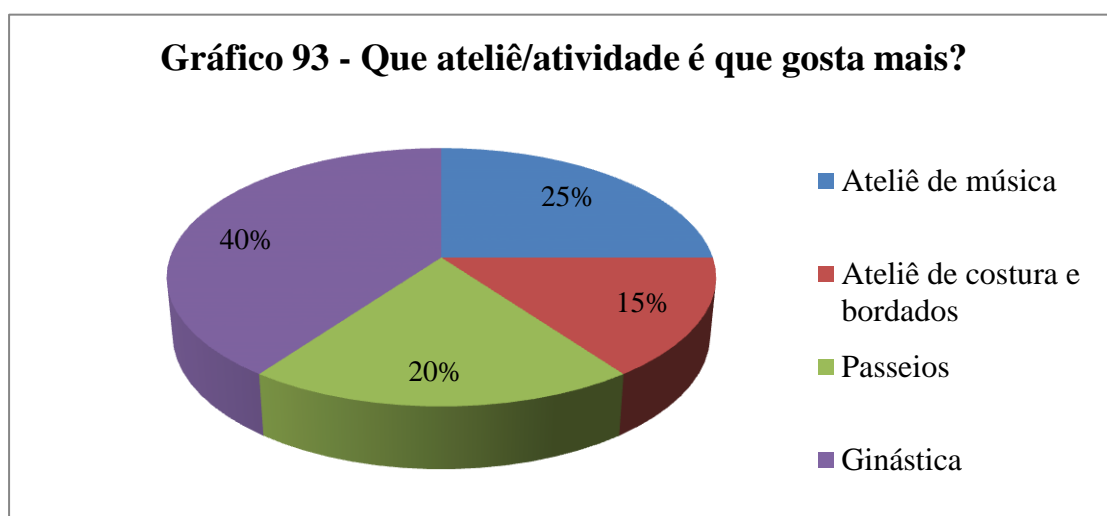
Quanto ao ateliê de cuidados de imagem verificamos que são 45% dos idosos que participam neste atelier (sendo que só idosos do sexo feminino participam). Este ateliê consiste em arranjar as unhas das mãos aos idosos (fazer manicura), e, por, vezes também são feitas massagens e sessões de relaxamento. Através deste ateliê percebemos que foram muitas as idosas que se começaram a interessar pelas sessões de massagens/relaxamento. Realçamos também que a maioria das idosas começou a ganhar gosto/prazer por fazer a manicura no centro de dia (facto que para elas seria impensável noutros tempos; assim, foram muitas as vezes que ouvimos as seguintes expressões: “...agora depois de velha estou a pôr-me toda jeitosa!...”; “...é a primeira vez que pinto as unhas!”...). Ao longo de todo o processo de envelhecimento a relação com o corpo e os cuidados de imagem é fundamental e tem reflexos muito positivos na auto-estima dos idosos. Pela nossa observação participante ao longo de todo o estágio podemos afirmar que este é um atelier que potencia o aumento e a manutenção da auto-estima das idosas. De acordo com Hutz & Zanon (2011), a auto-estima é um conjunto de sentimentos e pensamentos que o indivíduo tem em relação a si mesmo, e esta representação pessoal pode ser positiva ou negativa. Assim, cabe aos profissionais que trabalham com idosos programar e implementar atividades semelhantes a estas, pois elas representam para os idosos uma manutenção da sua auto-estima de uma forma positiva.

Em relação ao ateliê de culinária existe 45% dos idosos a participar neste atelier (também só participam idosos do sexo feminino). Este ateliê é dinamizado na cozinha do centro de dia. Neste ateliê as idosas costumam fazer várias receitas, como por exemplo, leite-creme, salada de fruta, marmelada, roscas da Páscoa, pudins, bolos, etc. Tudo o que é feito no ateliê de culinária é posteriormente comido por todos os idosos do centro de dia. Através da nossa observação no decorrer do estágio podemos afirmar que este atelier é muito valorizado pelas idosas pois permite-lhes trocarem ideias sobre receitas. Consideramos esta atividade importante porque dá oportunidade às idosas de continuarem a fazer aquilo a que se dedicaram ao longo da sua vida. Neste ateliê as idosas têm abertura para demonstrar que possuem competências e saberes que podem ser valorizados e transmitidos a outros, ou seja, existe uma troca de saberes na execução das atividades deste ateliê e tal é possível porque as idosas sabem várias receitas e conversam sobre as várias formas de as fazer: por exemplo, sobre as várias receitas de um bolo de chocolate. E, por isso mesmo, é uma atividade que também potencia o diálogo entre as idosas.

Por fim, verificamos que o ateliê de leitura é frequentado por 65% dos idosos do centro de dia. Este ateliê é dinamizado pela funcionária responsável pela sala. Esta funcionária costuma selecionar notícias de jornais ou revistas e lê-las aos idosos. Geralmente, tudo o que é lido tem uma componente de aprendizagem (como por exemplo, ler notícias ou artigos sobre os benefícios da água, etc) e de informação sobre assuntos da atualidade nacional e internacional. Esta atividade permite que os idosos não percam a noção do que se passa em Portugal e no mundo. Consideramos esta atividade muito importante porque ela permite aos idosos discutir vários pontos de vista sobre o mesmo assunto. Neves (2007, p.18), afirma que “podemos entender a leitura como um processo permanente de comunicação interpessoal, algumas vezes mediada por um texto, independente da forma de seu suporte ou do seu conteúdo e, outras vezes, é efetuada diretamente de pessoa a pessoa. E, neste sentido, efetivamente, ela torna-se um instrumento fundamental para a promoção da interação dos indivíduos no meio social, porque favorece o diálogo, a veiculação das ideias, as trocas simbólicas e os atos concretos de construção do ser individual e do ser social”.

Em suma, através da nossa observação participante e de todos os dados que recolhemos ao longo do estágio podemos afirmar que o tempo que os idosos passam no centro de dia é ocupado de forma útil, pois permite-lhes desenvolver mais competências e saberes, aumentando-lhes assim a auto-estima e o bem-estar.

Procuramos também perceber qual o atelier em que os idosos gostam mais e menos de participar, de modo a realizarmos um projeto de intervenção que fosse de acordo com os gostos/preferências dos idosos.



Como podemos verificar no gráfico 93 a atividade que os idosos mais gostam de participar é a ginástica (Idoso 3: “*gosto de fazer ginástica porque faz bem a tudo!*”; Idoso 21: “*adoro a ginástica! Porque desde nova que gosto de fazer ginástica...*”; Idoso 10: “*gosto muito da ginástica porque dá para a gente se mover!*”; Idoso 14: “*gosto de fazer ginástica porque sei que faz muito bem!*”; Idoso 5: “*gosto de fazer ginástica porque consigo fazer e perceber os exercícios!*” – este é o discurso de uma idosa invisual que gosta e se esforça para participar nas atividades de animação socioculturais desenvolvidas no centro de dia). O envelhecimento acarreta muitas perdas. Portanto é essencial que os idosos continuem a manter uma vida ativa e a praticar exercício físico. Costa et al. (1999, p.121), afirmam que a prática de exercício físico é uma medida de carácter preventivo: “à medida que a idade aumenta tornam-se mais frequentes as doenças crónicas e as intercorrências agudas, sendo várias as situações em que o exercício físico regular parece ter um efeito positivo”.

De acordo com Bento (2001), quando a população idosa faz exercício físico regular, isso traduz-se em inúmeros benefícios para eles, principalmente benefícios físicos, psicológicos e sociais. A nível físico, o exercício físico regular produz: melhorias no aparelho cardiovascular, respiratório, locomotor e neurológico (Veríssimo, 1999). No que concerne aos benefícios a nível psicológico, Okuma (1997) refere que o idoso que pratica exercício físico regular apresenta características de uma personalidade mais positiva do que o idoso que não o faz, demonstrando mais confiança em si mesmo e nas suas capacidades. Botelho e Duarte (1999), acrescentam ainda que a prática de exercício físico regular permite melhorar a auto-imagem, a auto-confiança e o auto-conhecimento, e promove ainda uma maior estabilidade emocional e alterações positivas do humor. Assim, os mesmos autores afirmam ainda que um idoso que pratique exercício físico regular consegue libertar melhor a tensão, irritação, depressão e ansiedade, factos que contribuem para um melhor bem-estar mental, uma melhor capacidade de vigilância e clareza do pensamento. Tudo isto contribuiu para que os indivíduos estejam mais recetivos para realizarem novos contactos sociais.

Em relação aos benefícios sociais, Bento (1999) afirma que a prática de exercício físico regular permite combater o isolamento e o afastamento do idoso. A prática de desporto para o idoso não pode alterar as circunstâncias sociais mas influencia a atitude positiva individual e, desta forma, coopera para a melhoria da mesma, uma vez que o torna mais confiante em si próprio (Bento, 2001). Sanfons (1999) afirma ainda que

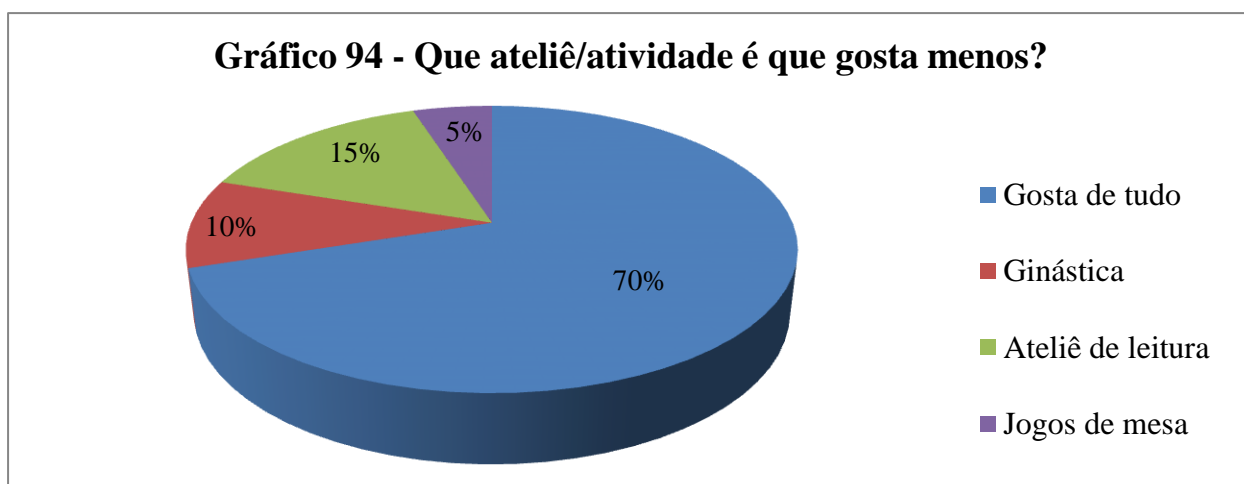
como a prática de exercício físico contribuiu para aumentar a disponibilidade para contactos sociais, ela também acaba por influenciar e melhorar a auto-estima dos idosos.

Verifica-se também que existe uma grande percentagem de idosos a gostar bastante do ateliê de música (25%) (Idoso 19: *“adoro a sexta-feira porque temos o atelier de música! Gosto muito dessa atividade porque gosto muito de cantar e quem canta, seus males espanta!”* – esta idosa fez parte do orfeão onde cantava e também interpretou algumas peças de teatro; Idoso 13: *“gosto muito do dia da música porque passamos sempre uma tarde animada!”*; Idoso 14: *“gosto muito do atelier de música porque quando eu era nova andei no orfeão e cantei muitas vezes a solo!”*). De acordo com Jacob (2008, p.95) são várias as atividades que se podem fazer dentro da animação musical, como por exemplo: canto – é a forma mais simples de expressar as emoções através da música. O canto pode ser espontâneo ou organizado, individual ou em grupo, com ou sem música. O animador deve adaptar as letras e as vozes ao grupo que tem disponível; instrumentos – aprender a tocar um instrumento é um exercício que demora muito tempo e necessita de muita prática. No entanto, a utilização de instrumentos mais simples e que requerem menos tempo de aprendizagem, como os ferrinhos, pandeireta, sinos, caixa-de-ressonância, guizos, apitos, pratos, reco-recos, maracas, cavaquinhos, pode proporcionar igualmente excelentes momentos de diversão e convívio; jogos musicais – existe uma grande possibilidade de realizar jogos a partir da música, como passar músicas e perguntar o nome do cantor e/ou da música ou que acontecimento está relacionado com esta; pôr som de um instrumento e perguntar qual é; associar uma música ou canção a um período da história (anos 20, 50 ou 80); tocar vários instrumentos perguntar quais são os mais graves ou mais agudos e outros”. Deste modo, podemos afirmar que o facto dos idosos terem a oportunidade de frequentar este atelier contribui para que eles possam fruir culturalmente no âmbito da música, uma vez que, têm a oportunidade de conhecer e experimentar novos instrumentos, cantar e relembrar músicas “do seu tempo”, fazer jogos musicais e principalmente conhecer novos estilos musicais.

Também existem alguns idosos que gostam muito dos passeios que o centro de dia organiza (20%), sendo que os idosos costumam ter uma saída semanal (como por exemplo irem passear/tomar um café/comer um gelado ao Furadouro), e costumam ter um “passeio grande” por mês (como por exemplo, visitar um museu, uma cidade, etc.) (Idoso 3: *“gosto muito de ir aos passeios porque me distraiu!”*; Idoso 12: *“adoro ir aos*

passeios porque me divirto muito! Canto sempre no microfone do autocarro! Ó filha sou eu que faço a animação desta malta!”; Idoso 10: *“gosto muito de ir passear com o centro de dia porque distraímos a cabeça e vamos ver coisas bonitas!”*; Idoso 23: *“gosto dos passeios! Para passear não há perna manca!”*). O facto da instituição promover saídas para o exterior é uma mais-valia para os idosos uma vez que lhes permite visitar lugares que foram e/ou são significativos para eles e também têm a oportunidade de conhecerem novos lugares. É de salientar que os idosos ficam muito entusiasmados quando vão passear com os profissionais do centro de dia.

Por fim, verificamos que 15% dos idosos gosta do ateliê de costura e bordados (Idoso 15: *“gosto muito do convívio do atelier de costura!”*; Idoso 20: *“gosto muito de ir ao atelier de costura e bordados porque desde pequena que sou eu que faço a minha roupa!”*).



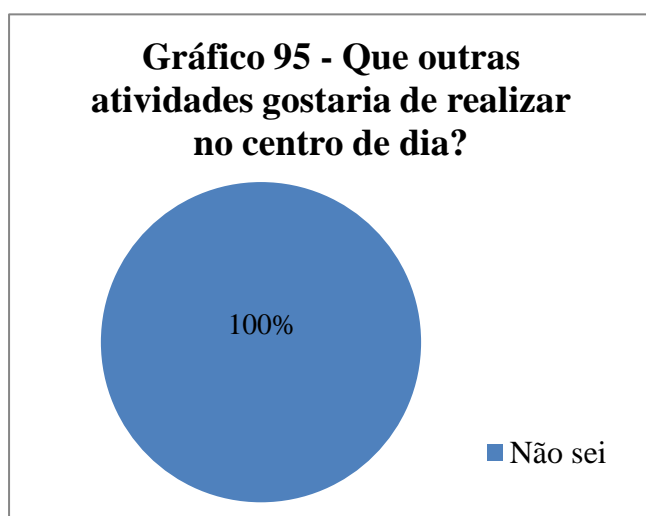
Em primeiro lugar, não podemos deixar de referir que ao longo das entrevistas a maioria dos idosos afirmaram gostar de todas as atividades que são propostas pelo centro de dia (70%), (Idoso 18: *“eu gosto de tudo! Pelo menos a fazer as atividades estou entretida!”*).

Através da recolha de dados verificamos que o ateliê que os idosos menos preferem é o ateliê de leitura (15%), (Idoso 12: *“não gosto muito do ateliê de leitura porque me dá sono!”*; Idoso 10: *“na leitura chega-me o sono!”*). Daquilo que pudemos observar consideramos que muitos dos idosos não gostam deste ateliê porque, como não apreciam conversar em grupo, limitam-se apenas a ouvir o que a funcionária diz/explica, o que acaba por ser um ateliê muito monótono para esses idosos. Outras

explicações que conseguimos depreender é, em primeiro lugar, o facto de muitos dos idosos terem baixos níveis de escolaridade e consequentemente poucos e/ou nenhuns hábitos de leitura. Em segundo lugar, a ausência de oportunidades de desenvolver práticas culturais relacionadas com a escrita ao longo das suas vidas, é um factor que também influencia o não gostar de realizar esta atividade.

Verifica-se ainda que 10% dos idosos inquiridos não gosta de fazer ginástica (Idoso 17: *“não gosto muito de ginástica porque não consigo fazer os exercícios todos...”*; Idoso 15: *“há exercícios da ginástica que não gosto muito! Fico muito cansada!”*).

Por fim, 5% dos idosos afirma não gostar dos jogos de mesa (Idoso 8: *“é o loto... porque só posso ditar os números e não posso jogar!”* – esta idosa é invisual, no entanto, é muito ativa e gosta de participar nas atividades de animação propostas pelos profissionais do centro de dia. Quando jogamos o loto, a funcionária que dinamiza a atividade diz-lhe o número em voz baixa e a idosa di-lo ao restante grupo que está a jogar, em voz alta).



Estes dois gráficos mostram-nos dados bastante curiosos: se por um lado os idosos não têm nenhuma sugestão para a realização de outras atividades no centro de dia, por outro lado têm a liberdade de fazerem propostas de atividades diferentes que gostariam de realizar no centro de dia. Ao longo do estágio pudemos observar que os idosos realmente têm este espaço para fazerem sugestões, no entanto, quando lhes é questionado alguma coisa eles aceitam sempre a sugestão da funcionária responsável ou

da gerontóloga da instituição. Isto leva-nos a concluir que os idosos são reticentes em serem eles próprios agentes de mudança, pois se o centro de dia lhes proporciona essa oportunidade e eles não a aproveitam é claramente perceptível que eles se vão acomodando às diversas situações do dia-a-dia, nomeadamente: propostas de atividades, decisões e regras do centro de dia, etc. Assim podemos centrar-nos no conceito de empowerment que, de acordo com Simon (1994), surgiu ligado ao Serviço Social. No sentido em que pretende uma perspetiva emancipatória e anti-paternalista de trabalho com os utentes, contrariando as visões mais tradicionalistas que se caracterizam por serem assistencialistas em que o técnico está numa posição de superioridade, paternalista ou, ainda, origina dependência. De acordo com Pinto (1998, p.247), o empowerment é “um processo de reconhecimento, criação e utilização de recursos e de instrumentos pelos indivíduos, grupos e comunidades, em si mesmos e no meio envolvente, que se traduz num acréscimo de poder – psicológico, sociocultural, político e económico – que permite a estes sujeitos aumentar a eficácia do exercício da sua cidadania”. Verificamos que esta instituição dá algum ênfase a este conceito, pois permite que o idoso escolha aquilo que quer ou não fazer e ainda autoriza que ele dê sugestões. Mesmo assim, ao longo do nosso estágio fomos confrontados com idosos que são levados a acreditar de que não são capazes de modificar a sua situação em quaisquer áreas da sua vida, sendo que a descrença em determinadas áreas leva, conseqüentemente, à descrença em outras áreas. Torna-se assim muito difícil fazê-los acreditar de que são capazes de mudar e que eles mesmos são um recurso no seu próprio processo de empowerment. Pinto (2011, p.65) defende que “um só indivíduo não consegue mudar, por si só, situações e estruturas discriminatórias e opressivas, mas quantos mais indivíduos se unirem e agirem concertadamente, estando organizados, maiores serão as possibilidades de poderem em conjunto produzir algum efeito de mudança consistente”. Isto porque o indivíduo é parte integrante e uma peça fundamental no seu processo, no entanto, ele é um ser social, vive em sociedade e também precisa dos outros para este processo. Assim, para que os idosos comecem a participar/valorizar o empowerment é crucial que os profissionais das associações, das organizações (e parcerias) e da comunidade funcionem como catalisadores de mudança. Em suma, o empowerment pretende não só a mudança pessoal do indivíduo, mas também a sua inserção a nível social, comunitário e político. Por fim, gostaríamos de referir que o centro de dia onde realizamos o estágio, de uma forma inconsciente, acaba por dificultar o empowerment dos idosos, porque, por exemplo, quando fazem o plano

de atividades, fazem-no sem o consentimento dos idosos, isto porque eles também não opinam em relação a isso, ou seja, limitam-se a concordar com tudo aquilo que lhes é apresentado. Com este procedimento a instituição acaba por limitar os idosos na promoção de atividades que vão de encontro aos gostos/preferências dos idosos (por exemplo: promover fóruns de discussão sobre os serviços do centro de dia, a alimentação, as atividades, etc).

Com a aplicação da entrevista procuramos também perceber quais as aptidões que os idosos possuem. Assim, como podemos verificar através do gráfico 97, a aptidão que a maior parte dos idosos tem é bordar e fazer malha/renda (52%). No entanto, também existem idosos que têm conhecimento sobre culinária (17%), agricultura (13%), fazer arranjos de costura (8% - Idoso 20: *“sei fazer uma saia, um vestido, uma bata...!”*), rezar (5%) e pintar gesso (5%).

Apesar do centro de dia ter um plano de atividades bastante diversificado, achamos fundamental que, no futuro, se promovam mais atividades de natureza cultural. Consideramos que através das atividades culturais os idosos têm a oportunidade de fruir culturalmente bem como fazerem aprendizagens ao longo da vida. Isto permite-lhes aumentar a sua auto-estima e, principalmente, o sentido para a vida. De acordo com Roldão (2009), são vários os motivos que justificam a aprendizagem como um processo contínuo em todas as fases etárias. Quando refletimos sobre os idosos verificamos que se torna fundamental criar-lhes a possibilidade de abertura para caminhos criativos ligados à inserção na sociedade e, assim, construir-lhes uma visão mais ampla das coisas/do mundo (ver/analisar mais além). Como a sociedade de conhecimento está em constante mudança, é fundamental ter em consideração o quão é importante ir acompanhando essa mudança em termos de aprendizagem.

Deste modo, Roldão (2009) menciona 4 fatores que justificam a aprendizagem ao longo da vida: perceber as transformações no processo de envelhecimento, proteger o do estado de saúde do idoso, melhorar a qualidade de vida do idoso e desenvolver sentimento de resiliência no idoso (no que diz respeito às perdas que ele vai tendo). No que diz respeito ao processo de envelhecimento, justifica-se uma aprendizagem contínua, uma vez que este tem sofrido diversas alterações na forma como é encarado. Assim, a aprendizagem contínua contribui para combater a ideia estereotipada de que o indivíduo, depois de se reformar, deve parar a sua vida e ficar sem objetivos,

aguardando assim o término da mesma. Combater esta visão é crucial e é aqui que a aprendizagem ao longo da vida assume um importante destaque. A aprendizagem ao longo da vida também tem influência na proteção do estado de saúde do idoso, contudo, este objetivo só será atingido se os idosos continuarem a exercitar o cérebro. Assim, os idosos quando estão em contacto com pessoas da sua faixa etária, e reunidas com o objetivo comum de aprender, vão receber novas informações, as quais, quando processadas, resultam num crescimento pessoal e no desenvolvimento da personalidade, modificação no comportamento e, conseqüentemente, a adoção de comportamentos mais saudáveis.

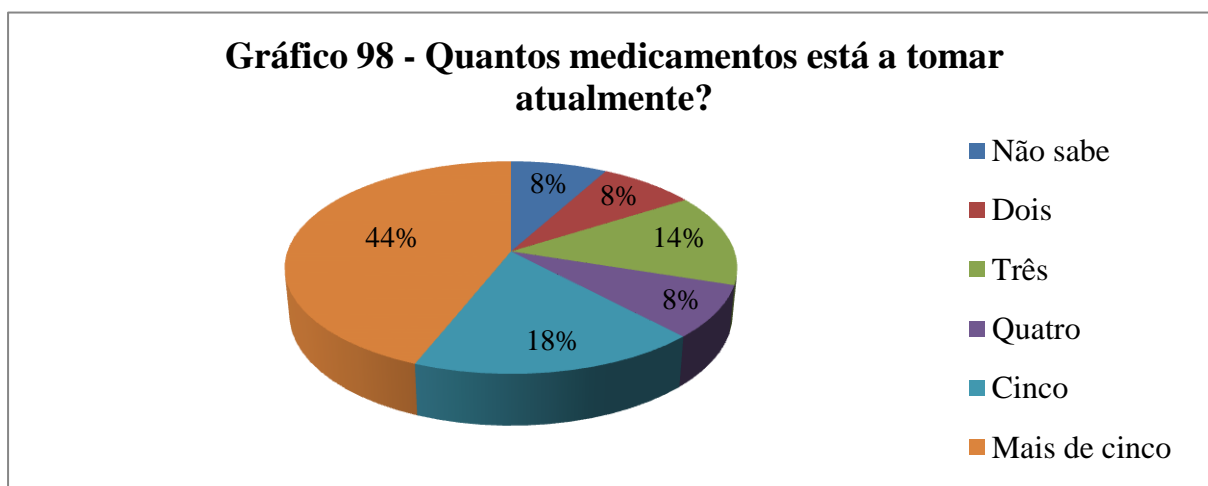
Outro dos fatores em que a aprendizagem ao longo da vida também apresenta vantagens é na melhoria da qualidade de vida dos idosos, isto porque a qualidade de vida vai melhorando à medida que os idosos vão desenvolvendo as suas capacidades cognitivas e intelectuais. Para além disto, o facto dos idosos exercitarem e desenvolverem as suas potencialidades pessoais e a sua capacidade de interagir com as outras pessoas, contribui para aumentar o sentimento de pertença a um determinado grupo, o que acaba também por reforçar os laços de afeto e amizade entre os indivíduos. Deste modo, Roldão (2009, p.67) defende que “a pessoa envolvida em processos de aprendizagem contínua, integrada a programas específicos para idosos (...) tem maior probabilidade de ter acesso a essas descobertas de ponta mais rapidamente visto que são normalmente divulgadas primeiramente no ambiente da academia, para depois se popularizar”.

Por fim, outro dos motivos que favorece a aprendizagem ao longo da vida nesta faixa etária está relacionado com o facto dos idosos, nesta fase da sua vida, sofrerem muitas perdas e necessitarem, no fundo, de compensarem essas mesmas perdas. Neste sentido, a aprendizagem contínua contribui para o desenvolvimento de sentimentos de resiliência. Apesar destes dois conceitos (a aprendizagem contínua e a resiliência) não estarem diretamente relacionados, eles estão interligados quando essa aprendizagem ocorre por via de estímulos e de compensações diárias intergrupais.

8 – Serviços de saúde

Achamos fundamental englobar este tema na entrevista uma vez que a saúde é, nesta fase da vida, uma preocupação para a maioria dos idosos. Com a entrevista ficamos a saber que todos os idosos têm médico de família, e que o seu subsistema é o sistema nacional de saúde.

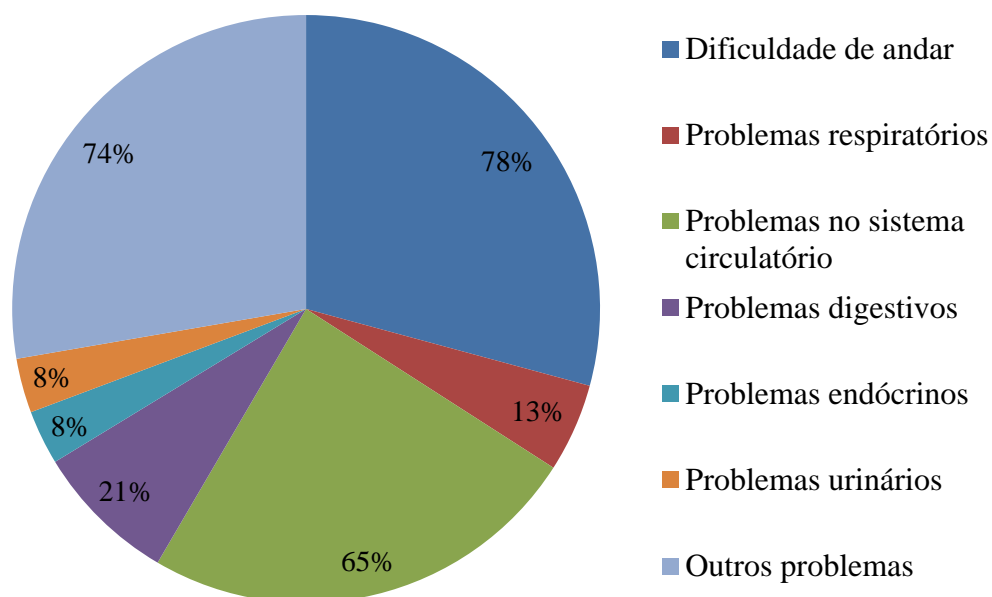
Questionamos também os idosos no sentido de perceber a que serviço é recorreram quando estão doentes e constatamos que 91% dos idosos recorre ao centro de saúde, 87% dos idosos recorre ao hospital público, 5% recorre ao clínica/hospital privado, e 5% recorre ao médico particular. Verificamos também que os motivos pelos quais os idosos mais recorrem aos serviços de saúde são: doença (96%), consulta de rotina (91%), consulta de urgência (13%), e renovação de receitas (17%).



Através do gráfico 98 compreendemos que estamos perante idosos muito doentes, uma vez que uma grande parte dos idosos tem a necessidade de tomar mais de cinco medicamentos (44%). Salientamos que algumas das doenças que os idosos possuem podem ser incapacitantes e comprometedoras para a sua qualidade de vida.

Achamos também fundamental compreender que tipo de doenças é que os idosos têm, e de que forma é que essas doenças afetam o dia-a-dia e a qualidade de vida deles (gráfico 99).

Gráfico 99 - De qual (ais) problemas de saúde sofre atualmente?



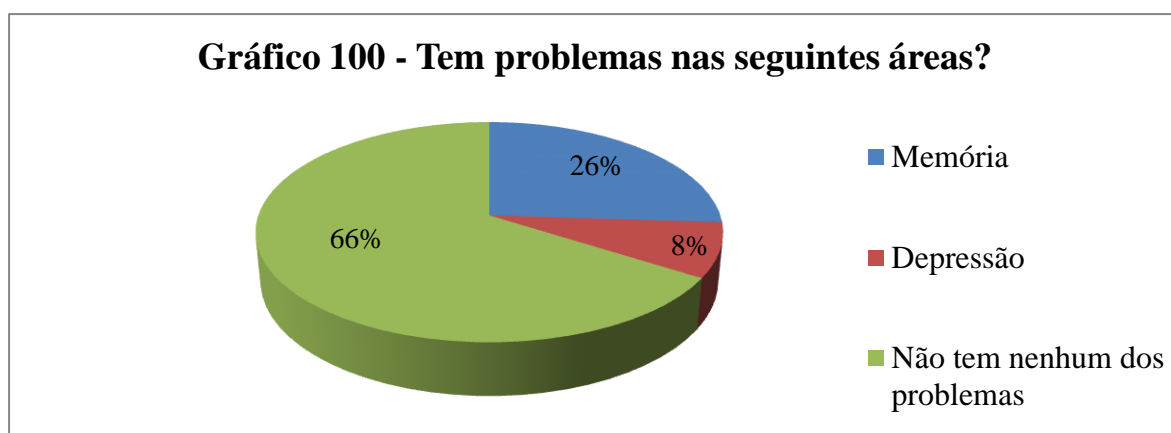
Através dos dados recolhidos verificamos que 78% dos idosos apresentam dificuldade de mobilidade. Ao longo do nosso estágio pudemos comprovar este facto pois constatamos que existem muitos idosos com mobilidade reduzida, sendo que muitos deles deslocam-se com o apoio de uma/duas muleta, outros com o apoio de um andarilho, e outros ainda se deslocam em cadeira de rodas.

Existem também alguns idosos com problemas respiratórios (13%), como por exemplo, asma ou bronquite. No que concerne aos problemas do aparelho circulatório, como por exemplo, má circulação ou hipertensão, verificamos que 65% dos idosos inquiridos sofre desses problemas.

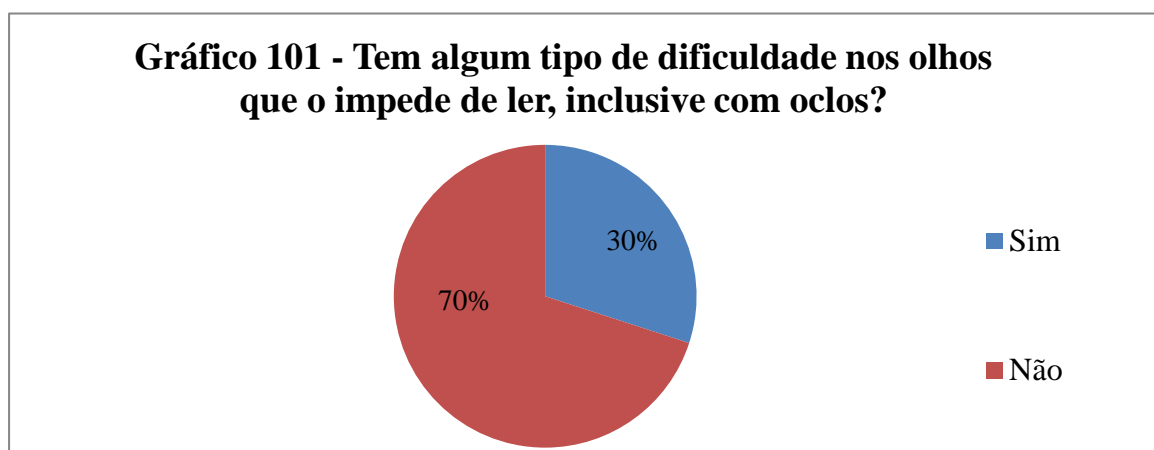
Também há idosos a sofrerem de problemas digestivos, tais como gastrite nervosa ou má digestão (15%). Quanto aos problemas endócrinos, 5% dos idosos sofrem desse tipo de problemas. Constatamos que os problemas urinários são também uma realidade para estes idosos (por exemplo, incontinência urinária - 5%).

Por fim, os idosos inquiridos relataram sofrer de outro tipo de doenças tais como: osteoporose (8%); paralisia supra nuclear progressiva (4%); obesidade (8%); insónias (13%); diabetes (13%); epilepsia (8%); síndrome vertiginoso (4%); anemia (8%); e doença de Parkinson (4%).

Após estas perguntas gerais sobre o estado de saúde dos idosos quisemos também compreender se estes sofrem de algum tipo de doença do foro mental, nomeadamente, problemas de memória e/ou depressão (gráfico 100).

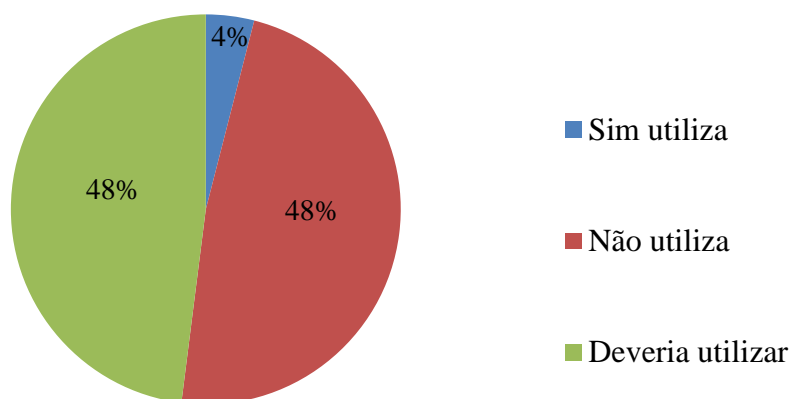


Através do gráfico 100 podemos afirmar que a maior parte dos idosos não sofre nem de problemas de memória, nem de depressão (66%). No entanto, existem alguns idosos a sofrerem desses tipos de problema: 26% sofrem de problemas de memória, e 8% sofrem de problemas de depressão.



Com o gráfico 101 concluímos que 30% dos idosos têm problemas oculares graves, pois apresentam dificuldades de visão mesmo usando óculos. No entanto, a maioria dos idosos (70%) não apresenta qualquer problema de visão.

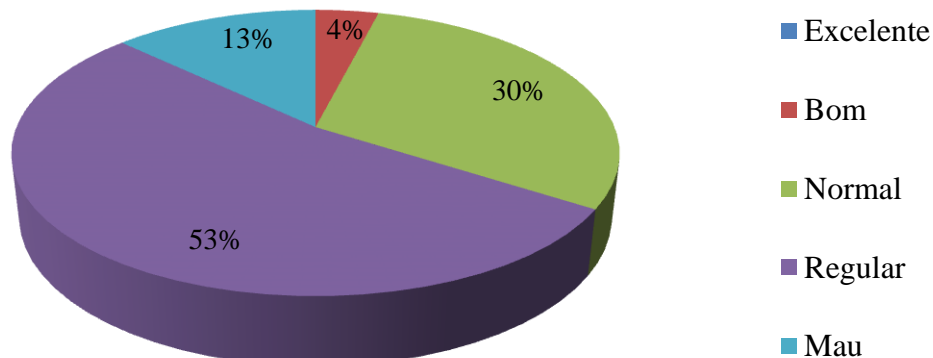
Gráfico 102 - Utiliza algum aparelho para ouvir ou deveria usá-lo?



No que diz respeito à audição dos idosos, verificamos que existem idosos que utilizam um aparelho para melhorar a sua audição (4%). O que também se verifica é que os idosos que não utilizam nenhum aparelho deveriam de usá-lo (em 48% dos inquiridos), pois já apresentam dificuldades de audição.

Por fim, questionamos os idosos sobre a sua percepção do seu estado de saúde.

Gráfico 103 - Em geral, como pensa que é o seu estado de saúde atual?



Em relação ao estado de saúde, a maior parte dos idosos considera que o seu estado de saúde está regular (53%), 30% considera estar normal, 13% mau, e 4% bom. Nenhum dos idosos considera que o seu estado de saúde é excelente.

O centro de dia é uma resposta social que recebe, cada vez mais, idosos com problemas de saúde consideráveis que afetam a sua independência. De acordo com esta realidade, os profissionais desta resposta social deparam-se com um novo cenário, isto é, o de terem muitos idosos dependentes a frequentar este serviço e terem principalmente que ajustá-lo de acordo com as necessidades dos idosos e os seus problemas de saúde e necessidades a eles associadas.

Esta resposta social é, em muitas situações, uma resposta que antecede a entrada para uma estrutura residencial, principalmente quando os problemas de saúde dos idosos, com o passar do tempo, se vão acentuando. Benet (2003) afirma que a família utiliza o centro de dia como uma medida antecipatória à integração do idoso numa estrutura de internamento definitivo. Esta preparação tem como objetivo mentalizar o idoso para a necessidade da sua mudança para uma estrutura residencial.

9 – Centro de dia

Na entrevista procuramos também perceber qual a opinião dos idosos em relação aos serviços prestados no centro de dia. Para tal, foi-lhes pedido que manifestassem a sua opinião/perceção (muito negativo; negativo; nem positivo, nem negativo; positivo; muito positivo) em relação a um conjunto de afirmações sobre o centro de dia. Como já antes referimos além de se questionar os idosos para compreender se estes ao frequentarem o centro de dia continuam a manter laços de sociabilidade significativos no âmbito das redes de solidariedade horizontal (com os elementos da sua família e com a sua rede de vizinhança e de amizade e também com outros significativos de estruturas da sua comunidade local) ou se estão confinados a uma rede de interação social saída do próprio centro de dia. Nesse sentido, procuramos perceber qual a relação que os idosos estabelecem entre si e com os auxiliares e técnicos do centro de dia, e analisar se estes veem o centro de dia como algo positivo, ou não, para a sua vida.

Quanto à relação que os idosos estabelecem com os auxiliares e com os técnicos do centro de dia, tal como podemos confirmar pelos gráficos 113 e 114, todos os idosos

sentem-se respeitados tanto pelos auxiliares como pelos técnicos da instituição. No decorrer do nosso estágio pudemos confirmar que os idosos têm carinho pelos auxiliares do centro de dia. Para muitos deles estes auxiliares são um pilar do seu dia-a-dia, uma vez que não têm esse apoio por parte da sua família, e, como acabam por passar o dia inteiro no centro de dia, têm os funcionários como uma referência na sua vida.

Gráfico 104 - Sente-se mais seguro do que anteriormente

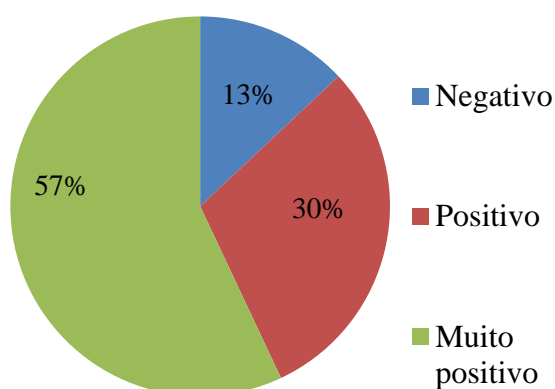


Gráfico 105- Sente-se menos só do que anteriormente

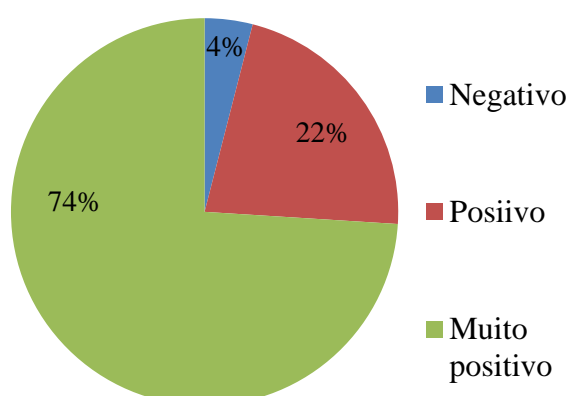


Gráfico 106 - Tem a alimentação mais assegurada do que anteriormente

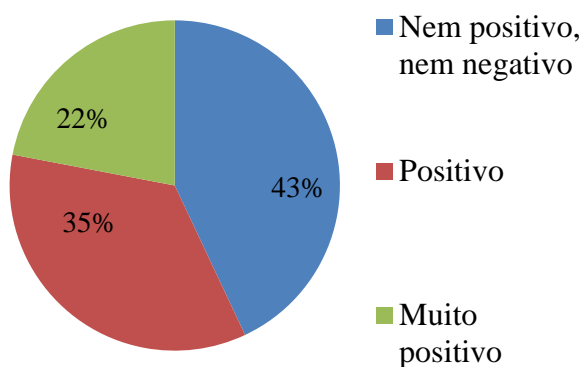


Gráfico 107 - Tem os cuidados de higiene mais assegurados do que antes

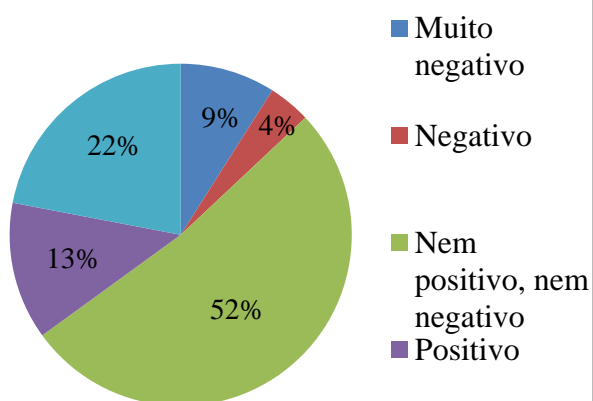


Gráfico 108 - Tem menos dificuldades financeiras do que anteriormente

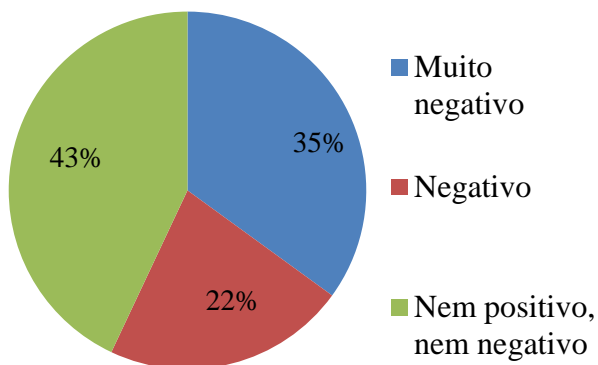


Gráfico 109 - Tem saude de decidir o que come

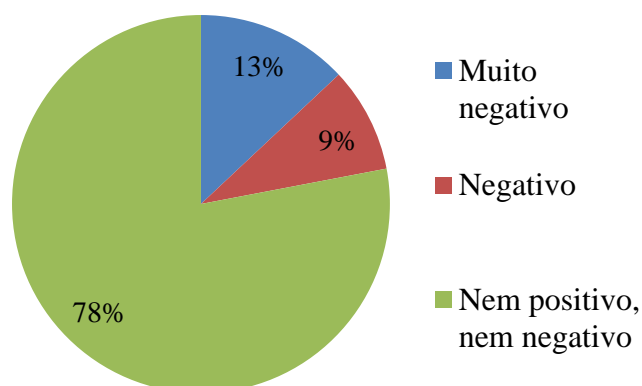


Gráfico 110 - Tem melhor acesso a cuidados de saúde

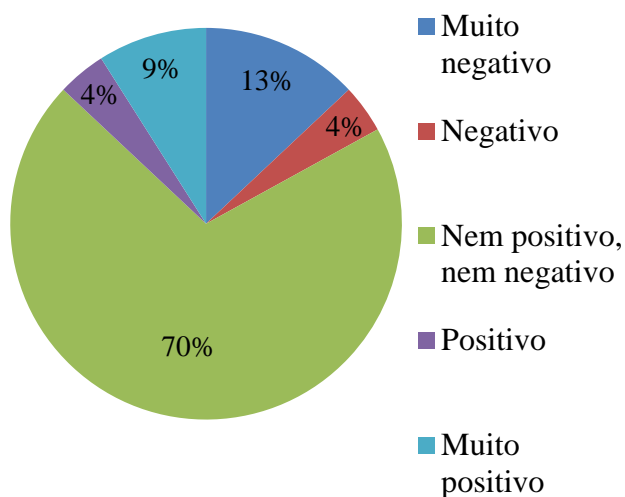


Gráfico 111 - Tem liberdade de decidir o que faz no seu dia-a-dia

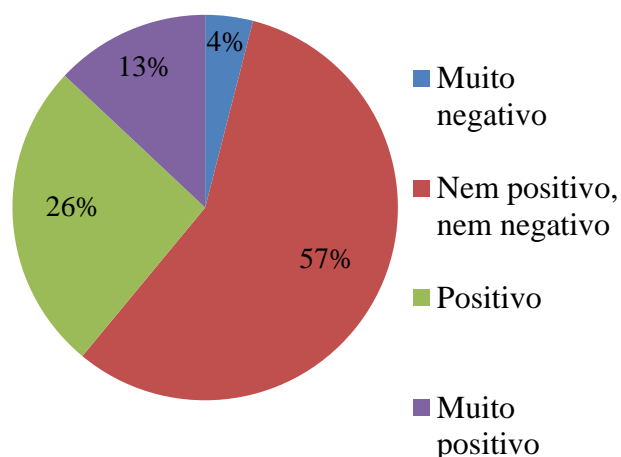


Gráfico 112 - Tem saude de decidir como organizar os horários no seu dia-a-dia

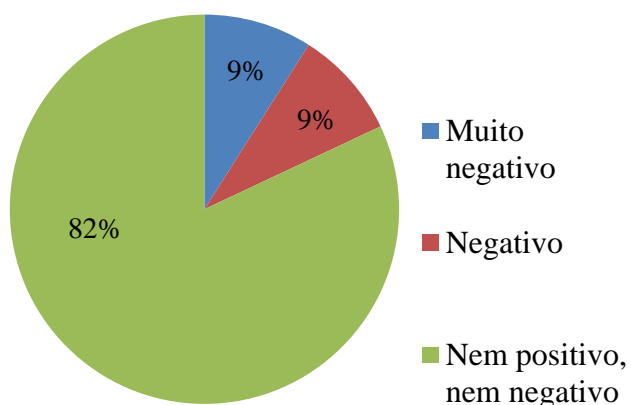


Gráfico 113 - Sente-se respeitado pelos auxiliares

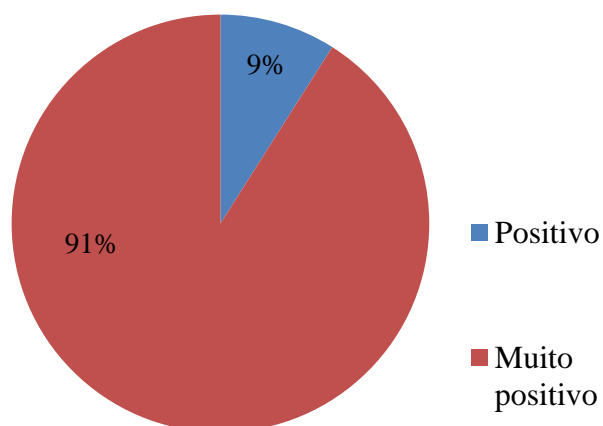


Gráfico 114 - Sente-se respeitado pelos técnicos

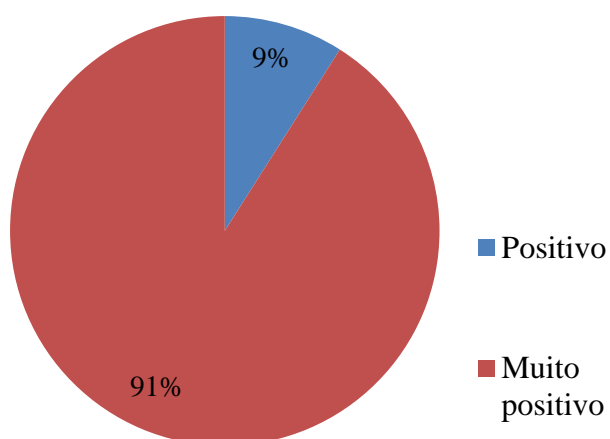


Gráfico 115 - Sente-se respeitado pelos outros idosos

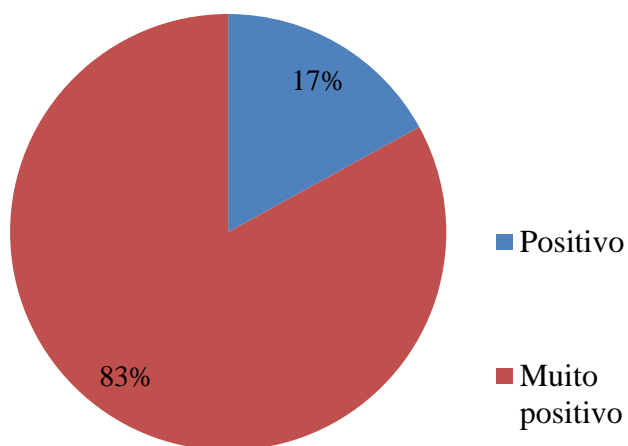


Gráfico 116 - Tem liberdade de decidir com quem partilha a mesa

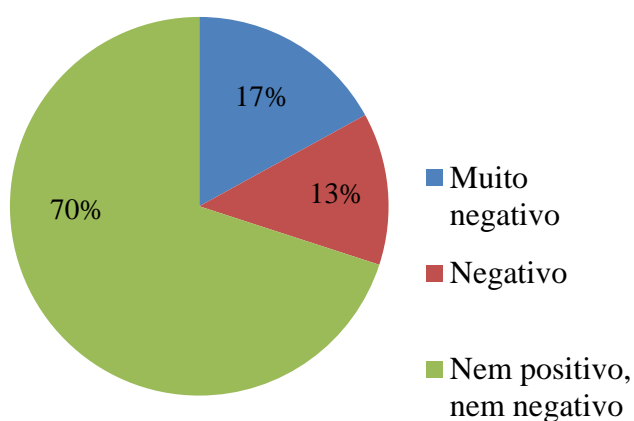


Gráfico 117 - O seu dia-a-dia ficou menos vazio

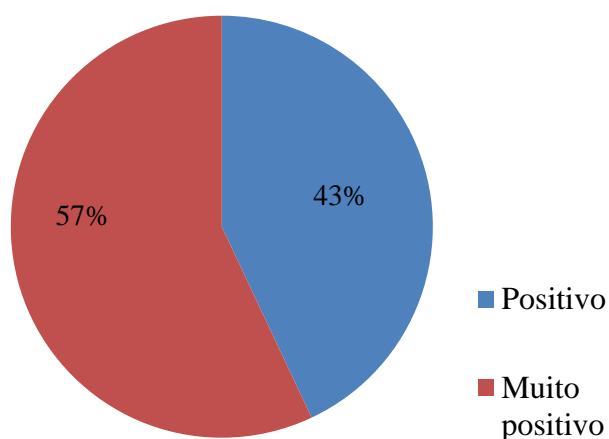


Gráfico 118 - Os dias passam mais depressa do que anteriormente

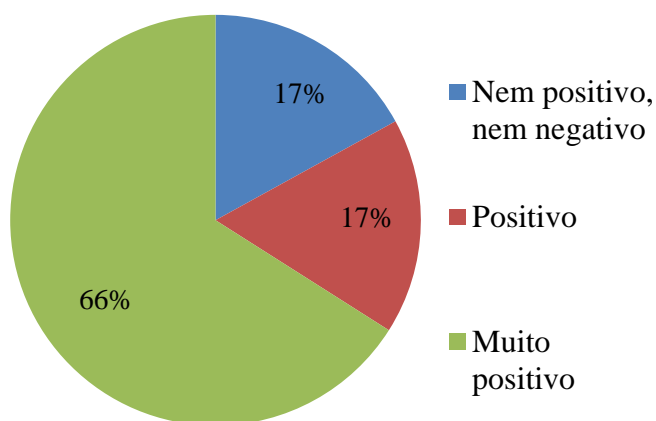


Gráfico 119 - Criou novas amizades

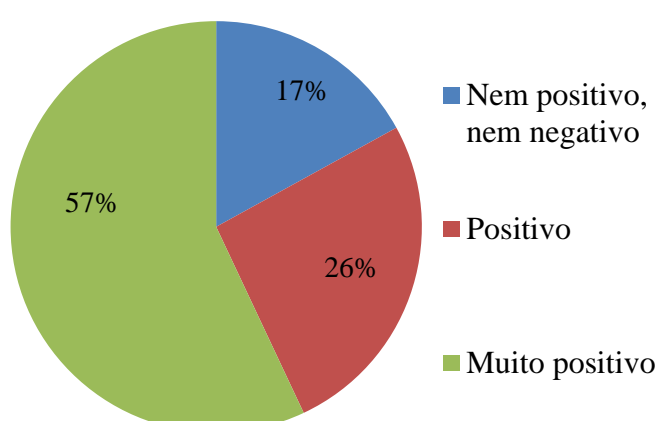


Gráfico 120 - Passou a desempenhar atividades úteis para a comunidade

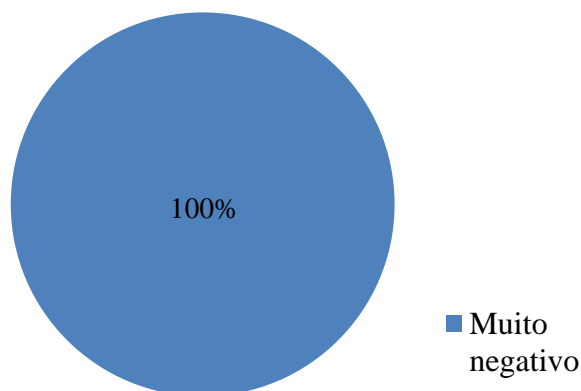


Gráfico 121 - Passou a sentir-se mais alegre

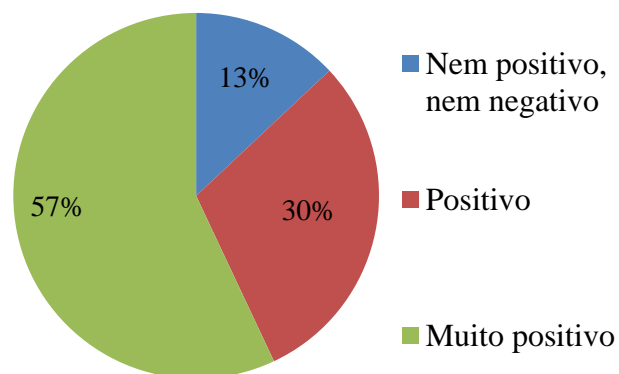


Gráfico 122 - Passou a interessar-se por coisas que nunca lhe tinham despertado interesse

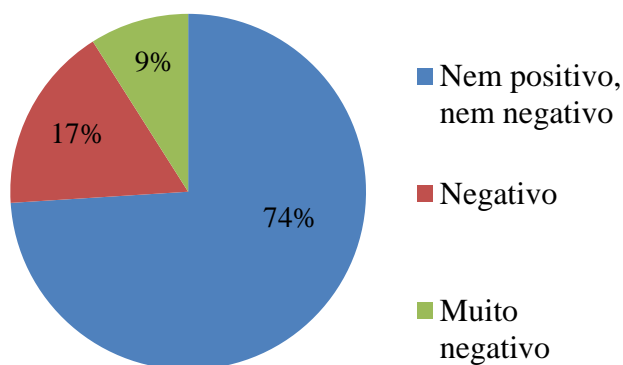


Gráfico 123 - Tem saudades de conviver com pessoas que não sejam idosas

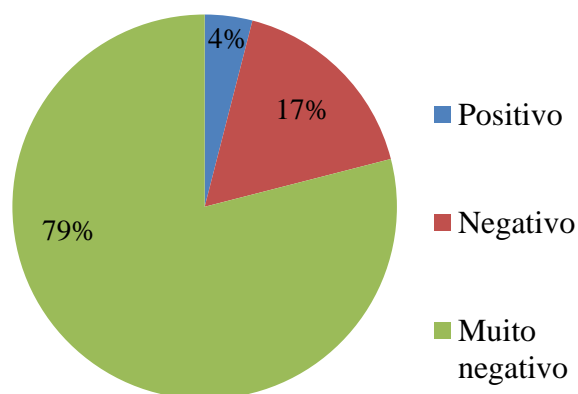
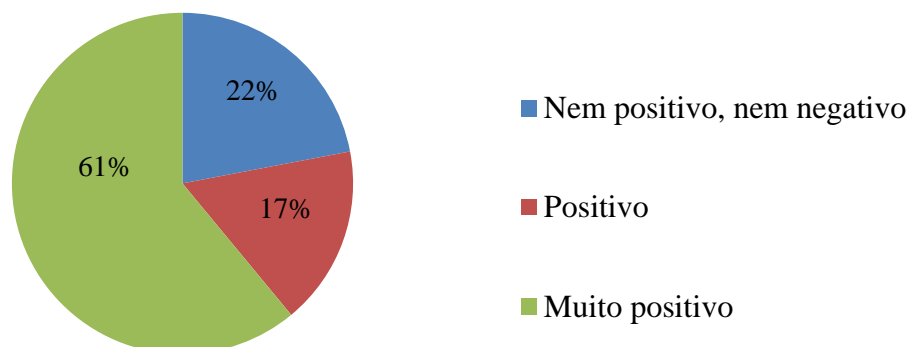


Gráfico 124 - A vida passou a ter mais interesse



No que diz respeito à manutenção dos laços de sociabilidade de idosos com idosos que frequentam o centro de dia, percebemos que a maior parte dos idosos (57% - gráfico 119) criou novas amizades com a entrada no centro de dia. No gráfico 115, onde é abordada a questão sobre a existência de respeito entre os idosos, verificamos também que a maioria dos idosos (83%) tem uma opinião muito positiva a este respeito.

Podemos confirmar estes factos através da observação participante que fizemos ao longo do estágio onde constatamos que todos os idosos mantêm uma relação de amizade, mas, principalmente, eles mantêm uma relação de respeito. Sabemos que nem todos os idosos gostam uns dos outros da mesma forma, no entanto, respeitam-se e não costumam entrar em conflito. Quando existe algum conflito a funcionária responsável pela sala procura resolvê-lo (por exemplo, havia duas idosas que se sentavam uma ao lado da outra na sala de convívio, mas como os seus feitios não eram compatíveis, muitas das vezes levava a que muitas das vezes entrassem em confronto verbal. A solução tomada pela funcionária foi separá-las, e foi uma solução que resolveu o problema porque as idosas em questão nunca mais entraram em conflito).

Além das relações sociais potenciadas pela frequência do centro de dia, procuramos conhecer as opiniões dos idosos sobre os serviços que aí lhes são prestados, entre os quais o da alimentação. Tal como podemos observar no gráfico 106, onde abordamos a questão sobre a alimentação (se os idosos têm a alimentação mais assegurada do que anteriormente), a maioria dos idosos (57%) afirma ter uma opinião positiva e muito positiva em relação a esta questão. No entanto, através da nossa observação, podemos afirmar que são muitos os idosos que não gostam da comida servida pelo centro de dia (exemplo: muitos afirmam que o arroz/peixe é seco, etc.).

Quanto aos cuidados de higiene, no gráfico 107 (tem os cuidados de higiene pessoais mais assegurados do que anteriormente) verificamos que a maior parte dos idosos (52%) tem uma postura de neutralidade (nem positivo, nem negativo). No entanto, com a nossa observação participante podemos afirmar que os idosos, no centro de dia, têm boas condições para cuidar da higiene (o centro de dia dispõe de uma casa de banho de grandes dimensões, o que permite que os idosos tenham condições de conforto no momento de tomar banho).

Questionamos também aos idosos alguns sentimentos após a entrada no centro de dia, como por exemplo, a sua opinião sobre a segurança, e a solidão. Quando à questão sobre a segurança (gráfico 104 - sente-se mais seguro do que anteriormente), verificamos que a maior parte dos idosos deu uma resposta positiva (57%). No que concerne à questão sobre a solidão (gráfico 105, sente-se menos só do que anteriormente), verificamos que a resposta social de centro de dia ajudou a grande maioria dos idosos a combater o sentimento da solidão (22% - positivo, 74% muito

positivo). A esta questão da solidão podemos também associar o gráfico 117 onde todos os idosos afirmaram que o centro de dia contribuiu para que o seu dia-a-dia ficasse menos vazio. Este facto deve-se também à possibilidade de estes idosos terem no centro de dia um plano de atividades muito rico e diversificado, o que faz também, como podemos verificar no gráfico 118, com que os dias passem mais rápido do que anteriormente à entrada no centro de dia (83%). Com a entrevista pudemos também saber que os idosos, ao frequentarem o centro de dia, passaram a sentir-se mais alegres (gráfico 121 – 30% positivo; 57% muito positivo). Associado a tudo isto, a questão do gráfico 124, onde é realizada a reflexão sobre se a vida do idoso passou a ter mais interesse com a sua entrada no seu dia-a-dia, tornou-se fundamental para compreendermos que o centro de dia provocou sentimentos de bem-estar à maioria dos idosos (17% - positivo; 61% - muito positivo).

Com a aplicação da entrevista procuramos também perceber qual o grau de autonomia dos idosos no centro de dia. Como podemos verificar no gráfico 111, onde perguntamos aos idosos se estes têm a liberdade de decidir o que fazem no seu dia-a-dia, constatamos que a maioria dos idosos apresentou uma resposta de neutralidade (57% - nem positivo, nem negativo). Tal facto pudemos comprovar com a observação participante ao longo do nosso estágio pois, por um lado, os idosos têm liberdade para decidir o que fazem no seu dia-a-dia, mas o que acontece na realidade é que, como os idosos estão inseridos num grupo muito heterogéneo em termos de situação de saúde e de (in)dependência e também em termos de histórias de vida, acabam por fazer as atividades que são propostas pelos profissionais ao grupo. No entanto, existem alguns idosos que gostam de fazer atividades específicas (como por exemplo, fazer palavras cruzadas, ler, fazer renda/malha) e a funcionária responsável pela sala não se opõe a isso, ou seja, dá-lhes liberdade de escolha. Quanto à questão do gráfico 116, com a qual procurávamos compreender se estes têm liberdade de decidir com quem partilham a mesa, verificamos que a maior parte dos idosos apresentou uma resposta neutra (70% - nem positivo, nem negativo). Através da observação participante da interação construída a partir das rotinas dos idosos podemos afirmar que quem escolhe os lugares para os momentos das refeições é a funcionária responsável pela sala. No entanto, esta tem o cuidado de verificar com quem é que os idosos tem afinidades/bom relacionamento, acabando por colocá-los com alguém que lhes seja significativo. Ao longo do nosso estágio nunca verificamos nenhum conflito nas horas das refeições, pelo

contrário, até existe idosos que auxiliam os outros (da sua mesa) no momento das refeições.

Com a entrada no centro de dia os idosos perderam poder de decisão em relação a alguns aspetos da sua vida, nomeadamente, poderem decidir o que comer e poderem decidir como organizar os horários no seu dia-a-dia. À questão do gráfico 109, onde abordamos a questão de os idosos terem saudades, ou não, de decidirem o que comer, a maior parte dos idosos respondeu de uma forma neutra (78% - nem positivo, nem negativo), facto este que se compreende pelas afirmações dos idosos ao longo da entrevista onde relatam que passaram muitos anos das suas vidas a terem que decidir as refeições para os seus maridos/família. À questão sobre os idosos terem saudade de organizar os horários do seu dia-a-dia (gráfico 112) verificamos o mesmo resultado, ou seja, a maioria dos idosos respondeu de uma forma neutra (82% - nem positivo, nem negativo).

Quanto às dificuldades financeiras dos idosos, tal como podemos verificar no gráfico 108 (tem menos dificuldades financeiras do que anteriormente), verificamos que 43% dos idosos apresentou uma resposta neutra (nem positivo, nem negativo). No entanto, através da entrevista conseguimos perceber que o montante que eles dispensam para o centro de dia, por um lado, faz-lhes falta, mas, por outro lado, a maior parte dos idosos considera este um serviço indispensável já que aquilo que o centro de dia lhes fornece não é assegurado pela família deles.

No que diz respeito ao acesso aos cuidados de saúde, verificou-se também que a maioria dos idosos apresentam uma resposta neutra (70%). Os cuidados de saúde no centro de dia são assegurados por um enfermeiro voluntário que se desloca à instituição uma vez por semana para medir a tensão e o valor dos diabetes aos idosos. Quando estes precisam de ir ao centro de saúde ou ao hospital isso tem que ser assegurado pelos seus familiares. No entanto, quando os idosos não têm retaguarda familiar a instituição disponibiliza um funcionário para acompanhar o idoso.

Quanto à questão do gráfico 120 (passou a desempenhar atividades úteis para a comunidade), verificamos que todos os idosos (100%) não fazem nenhuma atividade nesse sentido. À questão sobre se os idosos passaram a interessar-se por coisas que nunca lhe tinham despertado interesse, a maior parte dos idosos afirma não se interessar por nada novo (74% - muito negativo).

Por fim, questionamos os idosos se sentem saudades de conviver com pessoas que não sejam idosas (gráfico 123), ou seja, se têm saudades de conviver com pessoas de outras gerações, a maior parte dos idosos afirma não ter saudades de conviver com pessoas mais jovens (79% - muito negativo).

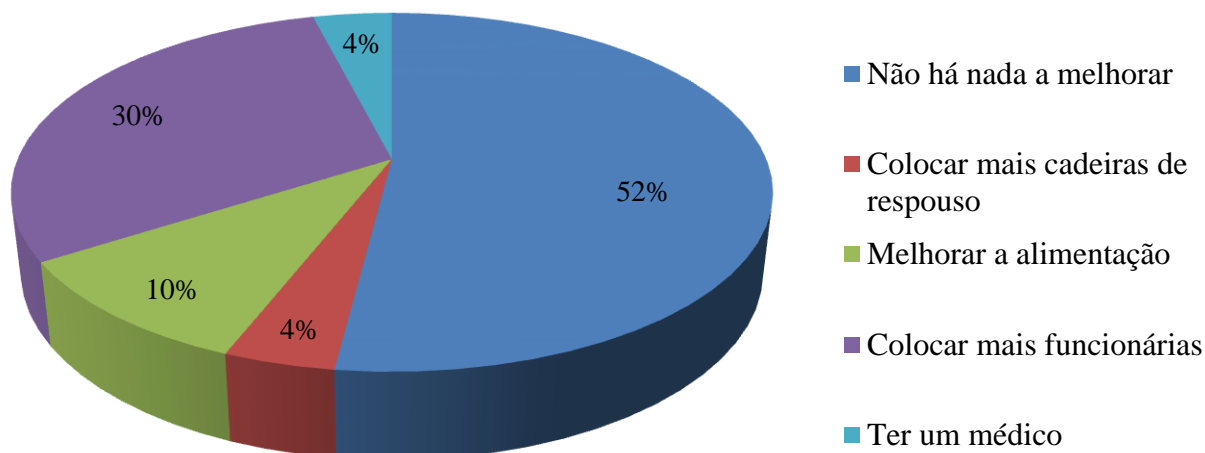
Daquilo que pudemos observar ao longo do estágio achamos que para a maior parte dos idosos o centro de dia é um grande apoio para o seu dia-a-dia, e acaba por colmatar a proteção que devia de ser assegurada pela família (quer no que diz respeito aos cuidados instrumentais; como à manutenção e/ou aumento da rede social, etc.). De acordo com um estudo realizado por Benet (2003), são quatro as razões que levam os idosos a recorrerem a este tipo de resposta social: a primeira é devido a questões de saúde, ou seja, como os idosos possuem vários tipos de doenças estes recorrem ao centro de dia porque este oferece cobertura neste âmbito, em regime diurno, e com preços mais acessíveis do que a prestação de cuidados ao domicílio ou o internamento; a segunda deve-se a motivações emocionais, isto é, existem idosos que não conseguem encarar este ciclo de vida e encontram-se isolados. Assim, o centro de dia vem dar resposta a essa questão pois ele permite que o idoso se integre na sociedade, aumentando o seu número de contactos sociais; em terceiro lugar, o autor refere que os idosos recorrem a esta resposta social devido a motivações familiares, isto é, a família já não consegue assegurar a proteção social ao idoso (devido ao trabalho, sobrecarga familiar, etc.), e encaminha o idoso para o centro de dia (muitas das vezes a ida para o centro de dia representa uma preparação para os idosos serem institucionalizados numa estrutura residencial); e, por fim, deve-se também a motivações económicas, porque o centro de dia acaba por assegurar as necessidades básicas a um preço baixo. Tal como já referimos anteriormente, a velhice acarreta ganhos e perdas (ao nível físico, psicológico e social), e, através da entrevista e da nossa observação participante, podemos afirmar que o centro de dia representa para a maioria dos idosos uma melhoria para a sua qualidade de vida.

Os resultados que obtivemos com a recolha de dados levam-nos a concluir que o centro de dia é benéfico para a maior parte dos idosos, tal como exemplificam as opiniões recolhidas no centro de dia onde realizamos o estágio: Idoso 5: *“gosto muito de estar aqui porque temos convívio! É melhor estar aqui do que estar em casa abandonada!”*; Idoso 6: *“gosto muito de estar aqui porque gosto das funcionárias, do ambiente e também porque me distraiu!”*; Idoso 9: *“ó menina, gosto de estar aqui*

porque sou bem tratada!"; Idoso 19: "as funcionárias são nossas amigas! Gosto de andar aqui e tenho amor às funcionárias todas!"; Idoso 2: "gosto muito de estar aqui pelo convívio!"; Idoso 11: "não queria vir para aqui, preferia estar na minha casa, mas não tenho dinheiro para pagar a tantas pessoas para estarem a olhar por mim! Mas gosto de passar aqui o dia, pelo menos não estou tanto tempo sozinha!"; Idoso 15: "quando vim para aqui foi um choque! Mas agora gosto de estar aqui porque me sinto mais acompanhada!"; Idoso 23: "eu gosto de vir para o centro de dia porque aqui tenho companhia!"; Idoso 3: "gosto mais de estar aqui do que estar em casa! Gosto de estar aqui porque não tenho que fazer nada (tarefas domésticas) e estou entretida com as atividades!"; Idoso 18: "gosto de estar aqui no centro de dia, mas se o meu filho não estivesse doente eu estaria em casa! Mas gosto de vir para aqui porque todos me tratam bem e eu dou-me bem com toda a gente!"; Idoso 10: "abençoado o dinheiro que as funcionárias ganham porque é merecido! Sinto-me muito bem aqui e assim não estou sozinha!"; Idoso 8: "eu gosto de vir para o centro de dia porque há convívio, vejo outras pessoas e é uma maneira de sair de casa!"; Idoso 12: "gosto de vir para aqui para me divertir, para rir, para chorar, para cantar, para dançar... isto é muito bom para os velhinhos!"; Idoso 4: "em casa não tenho ninguém, aqui sempre tenho companhia! Gosto muito de vir para aqui!"; Idoso 16: "gosto muito das amigas que fiz aqui! A Dona X até me ajuda a comer!"; Idoso 14: "gosto de vir para aqui porque não tenho preocupações com nada! Comida a horas, tenho quem me dê banho e ainda vamos passear! O que é que nós com esta idade podemos querer mais?"; Idoso 2: "eu venho para aqui porque sinto necessidade de apoio a todos os níveis!"; Idoso R: "sinto-me bem aqui! Gosto do ambiente, gosto de tudo!"; Idoso 1: "sinto-me mais alegre porque aqui tenho companhia!.

Por fim, questionamos os idosos sobre a sua opinião em relação aos serviços prestados pelo centro de dia, no sentido de perceber o que é que, na opinião deles, poderia melhorar nos serviços do centro de dia.

Gráfico 125 - O que poderia melhorar no serviço prestado pelo centro de dia



Tal como podemos confirmar pelo gráfico 125, metade dos idosos (52%) afirma que não há nada a melhorar no centro de dia (Idoso 3: *“não há nada para melhorar porque aqui não falta nada!”*; Idoso 16: *“não tenho nada a dizer sobre o centro de dia... Está tudo bom!”*; Idoso 5: *“estou satisfeita com tudo!”*; Idoso 7: *está tudo bem! Não tenho que dizer aqui do centro de dia!”*; Idoso 6: *“sinto-me bem com tudo, tenho amigas, gosto da comida... Não tenho problemas nenhuns aqui!”*). Ao longo do nosso estágio pudemos observar que a maioria dos idosos se sente bem no centro de dia, fato que se evidencia nas respostas ao longo desta entrevista.

Também existe uma percentagem bastante significativa de idosos que acha que deviam colocar mais funcionárias para trabalharem no centro de dia (30%) (Idoso 17: *“acho que devia de ter mais funcionárias para ajudar os idosos a irem à casa de banho! Às vezes espero muito tempo e eu sei que isso faz mal à saúde!”*; Idoso 19: *“acho que deviam de meter mais funcionárias para auxiliar as idas à casa de banho!”*; Idoso 9: *“ó menina sabe o que era preciso? Meter mais funcionárias para as pessoas não esperarem tanto tempo para irem à casa de banho!”*). No decorrer do estágio pudemos confirmar este facto. Por vezes os idosos esperavam muito tempo para irem à casa de banho, e isto deve-se ao facto do centro de dia não ter profissionais em número suficiente, precisando de contratar mais funcionárias. Esta espera para ir à casa de banho provocava por vezes alguns ‘confrontos’ entre as auxiliares e os idosos, onde estes reclamavam por estarem à espera e a auxiliar acabava por lhes responder (Auxiliar 1: *“tem que esperar um bocadinho... Eu sou só uma!; “só posso levar um de cada vez, têm que ter paciência!”*).

Existem também 10% dos idosos que acham que o centro de dia devia de melhorar a alimentação (Idoso 12: *“acho que deviam de melhorar a comida! Há dias que só como a sopa porque não gosto do resto!”*; Idoso 1: *“não gosto muito da comida daqui! Quando o comer é fraco como pouco e depois como umas bolachas!”*). Como também acompanhamos as horas das refeições dos idosos pudemos confirmar este fato, ou seja, verificamos que por vezes a comida não agradava a alguns idosos (o arroz empapado, o peixe seco, etc.). No entanto, verificamos que esta questão (da alimentação) é uma coisa que o centro de dia não consegue controlar totalmente uma vez que a comida é confeccionada na cozinha principal da instituição (no edifício sede).

Alguns idosos (4%) acham que o centro de dia devia adquirir mais cadeiras de repouso (Idoso 23: *“eu acho que deviam de comprar mais cadeiras de repouso, daquelas que dão para levantar as pernas! São poucas para os idosos que têm aqui!”*).

Por fim, 4% dos idosos acham que o centro de dia devia de ter um médico (Idoso 1: *eu acho que devia de ter aqui um médico... porque quando alguém se sente mal não tem aqui ninguém com conhecimentos médicos para nos ajudar!”*). De facto, quando os idosos se sentem mal no centro de dia não existe nenhum enfermeiro/médico ou alguma pessoa com conhecimentos de primeiros socorros que possa socorrer os idosos de uma forma mais profissional. Quando existe este tipo de situações é a funcionária responsável pela sala e a gerontóloga do centro de dia que resolvem a situação. Quando é algo mais grave, a gerontóloga costuma telefonar a uma enfermeira (da estrutura residencial para idosos desta instituição) e pede-lhe para ela se deslocar ao centro de dia de modo a poder prestar uma assistência mais específica ao idoso.

Capítulo III

Enquadramento contextual do estágio

1 – O diagnóstico da situação social: o centro de dia em análise

Na metodologia de projeto o diagnóstico deve assumir centralidade pois é através da realização dele que conseguimos compreender e analisar as necessidades, tanto dos idosos, como da instituição. Deste modo, podemos afirmar que este relatório de estágio seguiu a metodologia de projeto uma vez que realizamos o diagnóstico, idealizamos uma planificação, e posteriormente realizamos e colocamos em prática um projeto de intervenção (com objetivos e avaliação).

O diagnóstico é uma das etapas fundamentais da intervenção pois revela-se uma das ferramentas teórico-metodológicas mais importantes para nos aproximarmos do conhecimento em relação ao nosso objeto de estudo/objeto de intervenção. É também a fase que assume maior centralidade na metodologia de projeto. Guerra (2000) afirma que quando elaboramos um diagnóstico é necessário a existência de conhecimento científico dos fenómenos sociais, uma atualização constante dos saberes, e uma capacidade de definir intervenções que atinjam as causas dos fenómenos sociais. A mesma autora refere ainda que a realização de um “bom diagnóstico garante a adequabilidade das respostas às necessidades locais e é fundamental para garantir a eficácia de qualquer projeto de intervenção” (Guerra, 2000, p.131). Assim, consideramos que realizar o diagnóstico tanto da instituição como dos idosos permitiu-nos realizar um projeto de intervenção que fosse ao encontro das necessidades de ambas.

A instituição onde se desenvolveu o projeto é uma Instituição Particular de Solidariedade Social, situada no concelho de Ovar. Fundada em 1910, esta instituição ao longo da sua história tem atuado em diversas áreas, através de diferentes respostas sociais e projetos de intervenção. Atualmente intervém no sector de infância (creche e pré-escolar) e no sector sénior (estrutura residencial para idosos, centro de dia, serviço de apoio domiciliário, e uma estrutura residencial para idosos semelhante a um hotel). Tem também em funcionamento um centro comunitário e uma clínica de saúde.

Compreender qual a missão, os princípios, os valores e a visão da instituição onde realizamos o estágio são aspetos relevantes que nos levam também a perceber por que conceções é que a organização se rege. Por esta razão iremos proceder a uma breve exposição dos mesmos. A instituição tem como **missão** “satisfazer carências sociais segundo os princípios da doutrina moral e cristãs, promovendo a qualidade de vida das pessoas”. Ao longo da sua história esta instituição afirma reger-se pelos seguintes **princípios e valores**:

“solidariedade – apoiando de forma cooperante e dedicada; o compromisso com a comunidade – no que são as suas expetativas e necessidades; equidade – no reconhecimento do direito de cada um a ter as suas diferentes necessidades valorizadas; ética – estabelecimento de regras que são assumidas com as partes interessadas, baseadas no respeito, na transparência, na honestidade e na integridade e que se encontram materializados no código de ética; cooperação – incentivando a cooperação e o trabalho em equipa como um meio para partilhar conhecimento, experiência e responsabilidades entre colaboradores, partes interessadas e parceiros; responsabilidade social – contribuindo para a sociedade de forma positiva e gerindo os impactos sociais e ambientais da instituição na sua relação com as partes interessadas, parceiros de negócio e meio envolvente; participação – promovendo uma cidadania ativa pela participação empenhada de todos nas atividades da instituição; e inovação – como forma de potenciar o desenvolvimento sustentável e um serviço de qualidade”.

Como **visão** esta pretende

“ser uma Instituição de referência e excelência, no desenvolvimento de respostas sociais inovadoras, e na prestação de serviços de qualidade, orientada para uma sociedade plural, consolidando as respostas sociais e atuando de uma forma próativa face às necessidades emergentes da comunidade”. (Regulamento interno da Instituição) ⁴.

⁴ Retirado do Regulamento Interno da Instituição.

1.1 – Análise do centro de dia onde realizamos o estágio

Tendo em conta que o projeto foi desenvolvido no centro de dia desta instituição achamos relevante analisar também o regulamento e o funcionamento do mesmo. O centro de dia é uma resposta social de apoio e acompanhamento diurno, com capacidade para 60 seniores. Assegura cuidados individualizados a pessoas que, por motivos de saúde, ausência de retaguarda familiar ou solidão, necessitem de apoio para satisfazer as suas necessidades básicas. Por definição, o centro de dia é uma “resposta social que presta um conjunto de serviços que contribuem para a manutenção no seu meio social e familiar, das pessoas com 65 e mais anos, que precisem dos serviços prestados pelo Centro de Dia” (Retirado em: <http://www.seg-social.pt/idosos>). O centro de dia apresenta-se como uma resposta social com vários benefícios, tanto para as famílias, como para os idosos, uma vez que durante o dia disponibiliza toda a atenção necessária aos idosos que podem ter vários níveis de dependência (apoio nas necessidades básicas, terapêuticas, e socioculturais). – Este é o discurso que integra os documentos oficiais que definem a missão da organização.

Esta resposta social tem como principal finalidade fazer com que o idoso continue autónomo e que permaneça em contexto familiar, evitando assim a institucionalização. De acordo com Benet (2003) o centro de dia torna-se útil pois proporciona respostas/serviços a idosos que começam a desenvolver problemas de dependência, no sentido de auxiliar nas suas necessidades básicas sem que seja necessário retirar o idoso do seu ambiente familiar/habitual.

Este centro de dia, além das respostas que tradicionalmente podemos encontrar em respostas sociais deste tipo, tem uma sala de convívio para os idosos e também dispõe de uma sala específica de apoio à área da saúde mental intitulada por “Nós da Memória”. Esta sala tem como finalidade prestar apoio a pessoas com demência, défice cognitivo e/ou em risco de autonomia psíquica, promovendo o treino diário de competências e a estimulação multissensorial. Ao longo da implementação das atividades do nosso projeto, os idosos desta sala também tiveram a oportunidade de participar nelas.

O centro de dia tem como principais objetivos: proporcionar serviços adequados à satisfação das necessidades do utente; promover relações do utente com a

comunidade e na comunidade; prestar apoio psicossocial; fomentar relações interpessoais e intergeracionais; favorecer a permanência da pessoa idosa no seu meio habitacional de vida; contribuir para retardar ou evitar a institucionalização; contribuir para a prevenção de situações de dependência, promovendo a autonomia, funcionalidade e independência pessoal e social do utente; facilitar a conciliação da vida familiar e profissional; e prevenir doenças degenerativas. (Artigo 4º, p. 8, regulamento interno do centro de dia).

O centro de dia assenta a sua atuação nos seguintes valores: enfoque na pessoa solidariedade e justiça social (promoção da autonomia e participação; afeto e bem-estar emocional); enfoque nos recursos humanos (confiança e cooperação; responsabilidade; cuidado e cidadania; valorização); enfoque na organização (transparência e clareza da informação, exatidão e rigor nos atos de gestão, reconhecimento e valorização de todos). (Artigo 4º, p. 9, regulamento interno do centro de dia).

Através da informação recolhida pela nossa observação participante podemos, afirmar que a maior parte dos objetivos delineados pelo centro de dia são cumpridos pela implementação das atividades e pela prestação de serviços. No entanto, achamos que o objetivo de “fomentar relações interpessoais” ainda está aquém daquilo que é desejado, uma vez que verificamos que muitos dos idosos mantêm relações muito superficiais uns com os outros.

Esta reposta social tem como **principais serviços:** a promoção do bem-estar e do desenvolvimento individual do utente, num ambiente de segurança afetiva, física e psíquica; a prestação de cuidados de higiene pessoal e de imagem; assegura refeições (pequeno-almoço, almoço e lanche) e transporte; desenvolve atividades lúdico-recreativas; disponibiliza também terapia ocupacional, acompanhamento psicossocial, consulta gerontológica e enfermagem de carácter preventivo. O centro de dia pode ainda assegurar o acompanhamento do cliente ao exterior e a aquisição de bens e serviços (em situações que não exista retaguarda familiar), o apoio em situações de emergência e cuidados complementares no domicílio. (Artigo 5º, p. 10, Regulamento interno do centro de dia). Daquilo que pudemos observar constatamos que estes serviços são adequados às necessidades dos idosos. No entanto, verificamos também que o acompanhamento personalizado ao idoso é realizado poucas vezes, e para alguns idosos seria vantajoso ter mais apoio individualizado (por exemplo, para os idosos que vivem

com os filhos, mas não mantêm uma relação estável com eles, seria importante disponibilizar-lhes com frequência a ajuda de um psicólogo/gerontólogo).

De acordo com o regulamento interno do centro de dia (artigo 28º, p. 29-30), **o plano de atividades** do centro de dia é elaborado anualmente pela equipa técnica de acordo com os gostos/interesses e necessidades dos idosos. Este plano é partilhado com os idosos e é afixado em local próprio. Os idosos que sofrem de patologias psíquicas têm um plano de atividades adequado às suas necessidades, capacidades intelectuais e físicas, onde estão incluídas as atividades de terapia ocupacional. Estas atividades (de terapia ocupacional) são planificadas e desenvolvidas pela terapeuta ocupacional. Realçamos que este plano de atividades é inovador e permite aos idosos terem atividades diferentes todos os dias. Salientamos ainda que existe um aumento do número de idosos que frequenta o centro de dia que possui demências e/ou patologias mentais. Assim, podemos afirmar que este centro de dia tem um plano de atividades específico e adaptado às necessidades e também às potencialidades destes idosos, fomentando sempre a sua participação nas atividades (“mais gerais”) que são realizadas no centro de dia. A informação recolhida através de conversas informais com a gerontóloga e também através da nossa observação, permite-nos afirmar que muitos destes idosos (que possuem patologias mentais) têm evoluído positivamente através das atividades que são implementadas no centro de dia (existem melhoras principalmente ao nível do desenvolvimento das competências pessoais e sociais. Muitos dos idosos quando entraram para esta resposta social mostravam ser pessoas isoladas e pouco sociáveis e, através das atividades de animação sociocultural, conseguiram desenvolver essas competências/capacidades). Com os dados recolhidos pela observação participante, verificamos e surpreendemo-nos com o espírito de entre-ajuda que existe entre os idosos que possuem patologias mentais porque constatamos que existe muita compreensão entre os idosos. (Por exemplo, existe uma idosa que fica muito agitada ao final do dia e está sempre a perguntar: eu vou para minha casa?; quem me leva para casa?; a que horas é que vou embora? – e os idosos vão respondendo sempre educadamente à idosa em causa).

O plano de atividades é realizado pela gerontóloga/diretora técnica do centro de dia. Através da nossa observação podemos afirmar que os idosos não têm qualquer participação nas decisões relativas ao funcionamento da instituição e também não têm

uma participação efetiva na decisão das atividades e das rotinas que são desenvolvidas no cotidiano. Esta não participação está, em parte, relacionada com a ausência de experiência de participação cívica por parte dos idosos. Contudo, há por parte da gerontóloga uma preocupação de elaborar o plano de atividades de acordo com os gostos/preferências dos idosos, informação que recolhe quando elabora a avaliação diagnóstica e o plano individual de desenvolvimento de cada idoso. No entanto, quando nós analisamos o plano individual de cada idoso, constatamos que não existe muita informação sobre os gostos/preferências dos idosos. As informações que existem com mais abundância nos planos individuais dos idosos são: o estado de saúde, a composição do agregado familiar e quais as relações que mantêm com os membros da família.

Apesar dos idosos não participarem na elaboração do plano de atividades, estes têm o poder de decidir se querem ou não participar nas atividades. É de salientar que os idosos são sempre motivados pela funcionária responsável pela sala para participarem nas atividades desenvolvidas dentro e fora da instituição.

O plano de atividades semanal do centro de dia, contempla as seguintes atividades:

- Ateliê de leitura: este ateliê é dinamizado uma vez por semana e tem como principal objetivo informar os idosos sobre diversos assuntos (notícias do jornal; benefícios de alguns alimentos; assuntos da atualidade, etc.);
- Ateliê de música: este ateliê é realizado uma vez por semana e tem como principal objetivo os idosos cantarem e relembrem músicas. É um ateliê dinamizado por dois voluntários que se deslocam ao centro de dia para cantar com e para os idosos. Um dos voluntários acompanha as músicas com uma guitarra;
- Ateliê de costura e bordados: este ateliê também é realizado uma vez por semana por uma voluntária. É neste ateliê que os idosos têm a oportunidade de aprender e/ou colocar em prática os seus conhecimentos sobre costura e bordados;
- Ateliê de cuidados de imagem: este ateliê é realizado pela funcionária responsável pela sala onde esta presta cuidados de imagem aos idosos (manicure; massagens; hidratação das mãos com creme);

- Ateliê de culinária: este ateliê é realizado de quinze em quinze dias (ou seja, uma semana desenvolvem a atividade os idosos de uma sala e outra semana desenvolvem a atividade os idosos de outra sala – idosos da unidade do “nós da memória”). É aqui que os idosos têm a oportunidade de colocar em prática os seus conhecimentos sobre culinária (elaboração de bolos e outras sobremesas, saladas de fruta, etc.);
- Enfermagem: esta atividade também é dinamizada por um voluntário (enfermeiro reformado) que se desloca ao centro de dia uma vez por semana com o objetivo de medir a tensão arterial e a glicemia aos idosos;
- Jogos de mesa: os jogos de mesa são realizados no centro de dia, pelo menos uma vez por semana. Estes jogos inclui as cartas, o dominó, etc.;
- Jogos desportivos: estes jogos costumam ser realizados após a sessão de ginástica. Estes jogos consistem em atirar a bola aos idosos para que estes a apanhem, esticar um elástico, etc.;
- Jogos cognitivos/memória: estes jogos costumam ser realizados pelo menos uma vez por semana. Nestes jogos estão incluídos o jogo de completar provérbios, adivinhas, anedotas, etc.;
- Trabalhos manuais: estes trabalhos costumam ser realizados quando existe alguma decoração para fazer no centro de dia (estações do ano, festas);
- Passeios: todas as terças-feiras os idosos fazem um passeio. Este passeio consiste em irem ao Furadouro tomar café e passear;
- Ginástica: esta atividade é realizada todas as manhãs e tem a duração de 30 a 45 minutos. É uma atividade dinamizada pela funcionária responsável pela sala que, ao som de música animada, dá sessões de ginástica aos idosos;
- Idas ao mercado da cidade: esta atividade é realizada de quinze em quinze dias (à quinta-feira). Os idosos deslocam-se com uma funcionária até ao mercado da cidade de modo a poderem passear e apreciar o mercado.

Adicionalmente, é de salientar que todos os meses os idosos têm atividades específicas, por exemplo: no mês de Janeiro os idosos ensaiam músicas (no atelier de música) e fazem uma trupe de Reis onde vão cantar a várias casas de particulares e também a instituições; no mês de Maio costumam rezar o terço todos os dias, no final do mês enfeitam um andor com a Nossa Senhora de Fátima, e fazem uma procissão no centro de dia; ao longo do ano costumam participar em campanhas de sensibilização

(campanhas sobre higiene oral, risoterapia, incontinência urinária); os idosos do centro de dia também costumam fazer o baile de carnaval e o baile da passagem de ano; no Verão os idosos costumam ir para parques de merendas fazer piqueniques; também existem festas organizadas pelo centro de dia onde participam os familiares dos idosos; ao longo do ano os idosos também fazem vários passeios – visitas a museus; passeio a Fátima; etc. Ao longo do nosso estágio pudemos participar nas atividades do centro de dia, fato que nos permitiu conhecer melhor os idosos e as suas necessidades.

Importa ainda referir que este plano de atividades é realizado em função dos horários de funcionamento, sendo que estes horários são a maior parte das vezes flexíveis. Por exemplo, quando havia uma visita para algum idoso e se esta visita não viesse dentro do horário pré-estabelecido, havia flexibilidade por parte dos profissionais para que a visita pudesse estar com o idoso. Assim, o centro de dia desta instituição funciona de segunda a sexta-feira, durante todos os meses do ano. O **horário de funcionamento** do centro de dia corresponde ao período entre as 8:00 horas e as 18:00 horas (Artigo 23º, p. 27-28, regulamento interno do centro de dia). No que concerne ao **horário de visitas** no centro de dia: no período da manhã – das 11h às 12h; no período da tarde – das 15h às 16h. Fora estes horários poderão os familiares/visitantes solicitar a autorização prévia ao coordenador/diretor técnica ou a quem o substitui (Artigo 24º, p. 28, regulamento interno do centro de dia). Através dos dados da observação participante consideramos que o facto do centro de dia permitir que haja visitas dos familiares/amigos dos idosos, contribui para lhes aumentar o seu bem-estar (afirmamos isto porque verificamos que quando os idosos recebiam visitas dos seus familiares, eles passavam o dia mais felizes). Daquilo que pudemos analisar enquanto estagiários, salientamos que o facto de que ao existir a possibilidade da realização de visitas no centro de dia, trabalha-se no sentido de alcançar o objetivo (re) ativar algumas relações e o potencial protetor que elas podem ter.

O centro de dia fornece o pequeno-almoço, o almoço e o lanche. As refeições são servidas no refeitório do centro de dia. Quanto aos **horários das refeições**: pequeno-almoço – 8:30 h às 10 h; almoço – 12 h às 13 h; e o lanche – 16:30 h às 17 h. A ementa é elaborada por uma nutricionista, existem 8 ementas diferentes que alternam semanalmente e estão fixadas no centro de dia para que os idosos as possam consultar. Quando necessário, e previamente comunicado, a alimentação diária tem em

consideração a necessidade de dietas alimentares (dieta, dieta mole, diabética, e sem sal). Se o idoso precisar de algum produto específico ou dietético que não se enquadre no standard das refeições fornecidas pela instituição, deve ser o próprio idoso a adquirir esses produtos (Artigo 24º, p. 28, regulamento interno do centro de dia). Do nosso ponto de vista, e através da observação participante, podemos afirmar que estes horários são adequados, tanto para os idosos, como para os profissionais da instituição.

No que diz respeito às **saídas da instituição**, os idosos têm a liberdade de se deslocarem dentro e fora das instalações do centro de dia, exceto nas zonas de serviço. Os idosos podem sair das instalações sempre que desejarem, desde que comuniquem ao técnico responsável a sua intenção bem como a hora provável de regresso. A instituição não se responsabiliza por possíveis danos que venham a ocorrer no exterior. Em relação aos idosos que sofrem de demência senil ou qualquer limitação física, só deverão sair acompanhados por colaboradores, familiares ou amigos, desde que a instituição disponha desta informação e que a saída seja do conhecimento do familiar responsável (Artigo 27º, p. 29, regulamento interno do centro de dia).

Em relação a estas regras e rotinas podemos afirmar que elas são adequadas, tendo em conta as necessidades dos idosos. Reforçamos ainda que todos os horários pre-estabelecidos no regulamento interno da instituição são flexíveis às necessidades dos idosos. No que concerne ao plano de atividade, tendo em conta os gostos/preferências dos idosos, consideramos que este plano deveria de ter mais atividades de música.

Em relação às **condições de admissão** de idosos, são condições gerais de admissão nesta resposta social: residir no concelho de Ovar; ter idade igual ou superior a 60 anos, salvo casos excepcionais a considerar individualmente após estudo da equipa técnica; necessitar de apoio de terceira pessoa para desenvolver as atividades de vida diária básicas e/ou instrumentais (Artigo 7º, p. 11, regulamento interno do centro de dia).

O **processo de admissão** é iniciado com uma entrevista realizada ao candidato pelo técnico responsável. Posteriormente a equipa técnica faz uma avaliação multifuncional do candidato com o objetivo de avaliar o seu grau de dependência/independência e autonomia e respetivas necessidades. Em seguida, a candidatura é analisada pelo técnico responsável, a quem compete elaborar um relatório

individual final com a proposta de admissão, e submeter à mesa administrativa ou de quem esta designar. Após deliberação da mesa administrativa, o candidato é informado da decisão pelo técnico responsável, no prazo de dois dias e procede-se à marcação de uma data para o início do serviço, celebração do contrato e entrega do regulamento interno. Depois, será preenchida uma declaração assinada pelo candidato ou familiar responsável a autorizar a informatização dos dados pessoais para efeitos de elaboração de processo do idoso. Se existir falta de veracidade nas informações prestadas pelos familiares ou pelo idoso poderá originar a uma não admissão do utente na resposta social ou a denúncia do contrato (Artigo 12º, p. 15, regulamento interno do centro de dia). Todo este processo é realizado pela gerontóloga da instituição (que é a pessoa responsável pelo centro de dia – diretora técnica).

Quanto ao **acolhimento do idoso no centro de dia**, a receção é feita pelo Diretora Técnica (ou o seu representante) que na visita às instalações o apresentará aos restantes utentes e colaboradores que diretamente vão participar na sua intervenção. Durante um período de 30 dias será efetuado um programa de acolhimento com o principal objetivo de integrar o “novo idoso” e adaptar os serviços às suas necessidades. No decorrer do período de acolhimento serão efetuados contactos regulares com o idoso por parte da equipa técnica, e será elaborado um plano de desenvolvimento individual do idoso. Caso o idoso não tenha interesse em continuar nos serviços de centro de dia, não tem o direito a ser reembolsado pelas mensalidades já pagas (Artigo 13º, p. 16, regulamento interno do centro de dia). Através da nossa observação participante realizada ao longo do estágio podemos afirmar que o acolhimento ao idoso cumpre estas regras que estão pré-estabelecidas no regulamento interno, ou seja, quando chega um novo idoso a diretora técnica mostra-lhe as instalações e apresenta-o aos restantes idosos. Este novo idoso é de imediato convidado a realizar as atividades planeadas pelo centro de dia, facto este que contribui para a sua integração.

1.2 – Espaços institucionais – Recursos físicos, ambientais e materiais

O centro de dia onde realizamos o estágio é composto apenas por um edifício térreo que está rodeado por jardins. Relativamente ao interior do edifício, este é constituído por:

- um *hall* e uma receção (onde se recebe os idosos e os familiares dos mesmos; na receção existe um sofá que é utilizado pelos idosos para esperarem pelos transportes e também é usado pelos familiares dos idosos enquanto esperam pelo atendimento da diretora técnica do centro de dia);
- três salas de convívio (estas salas contêm os seguintes materiais: armários para guardar todos os materiais necessários para a realização das atividades de animação sociocultural, cadeiras de repouso, sofás, e mesas de trabalho; é nestas salas que os idosos passam o seu dia, e é aqui que também são desenvolvidas as atividades de animação sociocultural; estas salas têm muita luz natural, são envidraçadas, tendo vista para o jardim do centro de dia);
- uma sala para ver televisão (esta sala contém um sofá, uma mesa, quatro cadeiras, uma televisão, e armários de arrumação; é nesta sala que geralmente os idosos recebem as suas visitas; os idosos utilizam esta sala para verem televisão, mas nenhum idoso passa lá muito tempo. Os idosos acabam por selecionar os programas que gostam de ver e deslocam-se a esta sala – programas de eleição: telenovelas e telejornal);
- uma sala para o desenvolvimento de atividades de terapia ocupacional (esta sala é utilizada por uma terapeuta ocupacional que se desloca ao centro de dia para desenvolver atividades com os idosos que têm doenças como demência - Alzheimer, Parkinson, etc.);
- um gabinete para atendimento psiquiátrico (existe uma psiquiatra que se desloca à instituição para fazer atendimentos com os idosos que têm doenças de foro mental; este gabinete tem uma cadeira de repouso, que é usada pelos idosos e uma outra cadeira para a psiquiatra);
- um gabinete técnico (que é apenas utilizado pela gerontóloga da instituição; é no gabinete que a gerontóloga atende os idosos, os familiares dos mesmos e as funcionárias);

- cozinha (a cozinha do centro de dia está totalmente equipada – fogão, máquina de lavar a louça, frigorífico, banca, etc.; as refeições não são preparadas nesta cozinha, são preparadas no edifício sede desta instituição. Nesta cozinha é apenas preparado o pequeno-almoço e o lanche para os idosos. A cozinha também é utilizada para a realização do atelier de culinária – realização de bolos, sobremesas, preparação de saladas de fruta, etc.);
- um refeitório (que é composto por mesas e cadeiras. É neste espaço que os idosos tomam as suas refeições diárias. Também há festas e algumas atividades que são realizadas no refeitório pois é o espaço maior do centro de dia; o refeitório é todo envidraçado e tem vista para o jardim do centro de dia);
- um gabinete de saúde (com uma maca, uma mesa, duas cadeiras, um aparelho de medição de tensão arterial e de glicemia e alguns medicamentos. Este gabinete é utilizado para a organização da medicação dos idosos, ou em situações específicas, como por exemplo, quando alguém se sente mal. É também neste gabinete que o enfermeiro voluntário mede as tensões/glicemia aos idosos do centro de dia);
- instalações sanitárias (estas instalações dispõem de condições e dimensões específicas para os idosos que têm limitações físicas);
- uma zona de banhos assistidos (também possui as condições necessárias para os banhos de todos os idosos tendo em conta as suas limitações físicas/psíquicas);
- uma sala de reuniões (que é composta por uma mesa e quatro cadeiras. É nesta sala que geralmente as reuniões são feitas);
- e dois balneários (onde tem cacifos e instalações sanitárias. Estes balneários são utilizados pelas funcionárias).

Quanto ao espaço exterior do centro de dia este é composto por jardins, árvores, e bancos para os idosos poderem estar ao ar livre. No Verão e/ou nos dias que as temperaturas estão mais altas, as funcionárias do centro de dia realizam a ginástica matinal com os idosos nos jardins do centro de dia.

Tendo em conta o tempo de construção deste edifício, constatamos que este é relativamente recente (foi inaugurado a 13 de Julho de 2010), encontrando-se em bom estado de conservação.

No que diz respeito ao espaço de movimentação dos idosos e à amplitude dos corredores, constatamos que estes são bastante largos e têm corrimões de modo a ajudar os idosos nas suas deslocações. Deste modo, e de acordo com a nossa observação, podemos afirmar que o centro de dia tem as condições necessárias ao nível dos espaços institucionais e dos equipamentos que os integram para o conforto dos idosos quer dependentes, quer independentes, apresentando assim conformidade com as normas de segurança.

1.3 – A equipa: composição e funcionamento

Tabela 3 – Caraterização das funcionárias do centro de dia

Nº de indivíduos	Função
1	Diretora Técnica – responsável pelo centro de dia e SAD;
1	Psiquiatra
1	Terapeuta ocupacional
1	Psicóloga
3	Ajudante familiar
4	Trabalhadora de serviços gerais

Como podemos verificar através da tabela 3, a equipa técnica do centro de dia é composta por uma gerontóloga que é responsável pela resposta de centro de dia e pelo serviço de apoio domiciliário (exerce funções de direção técnica). É esta gerontóloga/diretora técnica que está responsável por tudo o que acontece no centro de dia, e é também ela que valida todas as decisões relativas a diversos assuntos do funcionamento do centro de dia. Deste modo podemos afirmar que ela tem como principais responsabilidades/funções: coodenar o pessoal técnico; garantir que as regras sejam cumpridas; realizar os planos individuais dos idosos; efetuar atendimento às famílias dos idosos; supervisionar o serviço de apoio domiciliário; proceder ao levantamento das necessidades dos idosos; resolver conflitos entre idosos e/ou

funcionárias, etc. É de salientar que esta profissional é um elemento muito presente e acessível que interage bastante com as funcionárias e com os idosos. No entanto, através da nossa observação podemos afirmar que ela não passa muito tempo com os idosos pois está responsável por duas respostas sociais (centro de dia e serviço de apoio domiciliário), e também tem a seu cargo muito trabalho de gabinete que tem natureza burocrática.

Também fazem parte da equipa do centro de dia uma psiquiatra e uma psicóloga (que apenas estão no centro de dia uma manhã por semana). Estas duas profissionais só trabalham com os idosos que têm doenças de foro mental. Nesta equipa também há uma terapeuta ocupacional que está no centro de dia todas as manhãs. No entanto, esta terapeuta também só trabalha com os idosos que têm doenças mentais.

No centro de dia existem também três ajudantes familiares (onde duas estão responsáveis por cada sala de convívio – sala de convívio “tradicional” e sala de convívio do “nós da memória”). São estas três funcionárias que têm mais contacto com os idosos e que os conhecem melhor. São também estas três funcionárias que desenvolvem as atividades de animação sociocultural inscritas no plano de atividades do centro de dia. É de salientar que estas funcionárias são uma referência para os idosos pois quando estes precisam de alguma coisa (seja material, seja apenas apoio emocional) é a elas que recorrem.

Por fim, são quatro as funcionárias de serviços gerais: uma responsável pela copa – esta funcionária está responsável pelas refeições dos idosos; duas pelos banhos e higiene pessoais dos idosos – interagem com os idosos na hora dos banhos e das higiene; e outra funcionária está responsável pela higienização dos espaços – esta funcionária é a que tem menos relação com os idosos).

A equipa de voluntários é composta por: um enfermeiro (que se desloca à instituição todas as quartas-feiras de manhã para medir a tensão arterial/glicemia aos idosos); uma voluntária responsável pelo atelier de costura e bordados (também se desloca à instituição uma manhã por semana e é ela que organiza/está responsável por este atelier); e dois voluntários responsáveis pelo atelier de música (disponibilizam uma tarde por semana para tocar e cantar com e para os idosos).

É importante referir que a maior parte das funcionárias do centro de dia não têm formação específica para desempenhar as suas funções, tendo aprendido a trabalhar com idosos através da prática. A pessoa que tem mais formação é a gerontóloga mas esta, pelas funções de coordenação que lhe estão atribuídas, não está muito tempo com os idosos, ou seja, passa muito tempo no seu gabinete a tratar dos assuntos relativos ao funcionamento do centro de dia e também colabora com serviço de apoio domiciliário, tendo muitas vezes de se deslocar a casa dos idosos. O facto de ser responsável pela coordenação de duas respostas sociais, não permite que ela se dedique a tempo inteiro ao efetivo acompanhamento das equipas que trabalham com os idosos nem a uma interação efetiva e permanente com os idosos. Tal problema está intimamente relacionado com a falta de recursos financeiros deste tipo de organizações e que as impede de alargar a sua equipa de profissionais.

1.4 – Práticas institucionais e profissionais

Refletindo as relações que se desenvolvem entre os profissionais e os idosos, podemos constatar diversas situações, consoante a pessoa ou o grupo de agentes em concreto (direção, gerontóloga, auxiliares, equipa de voluntários). Deste modo, através das observações realizadas ao longo do estágio podemos afirmar que as relações de maior distanciamento são as que os idosos têm com a direção da instituição. Os idosos raramente vêm estes elementos e a maior parte dos utilizadores do centro de dia nem sequer os conhece. Isto também se verifica porque a instituição é muito grande e muito hierarquizada: por exemplo, na resposta de centro de dia é a gerontóloga que está responsável por resolver todos os problemas, logo, quando existe algum problema, esta desloca-se até à secretaria para falar com os “seus superiores”.

É de salientar que os idosos desta resposta social convivem diariamente com a equipa que lá trabalha. A relação que estabelecem com estes profissionais é bastante coesa, uma vez que são estes que lhes prestam auxílio e lhes resolvem os seus problemas diariamente. A forte ligação dos idosos com toda esta equipa é bastante visível. Apesar dos funcionários terem todos uma função específica dentro da instituição, mostram-se muito disponíveis para os idosos.

Rogers (1961, p.63) entende como relação de ajuda “as relações nas quais pelo menos uma das partes procuram promover na outra o crescimento, o desenvolvimento, a

maturidade, um melhor funcionamento e uma maior capacidade de enfrentar a vida”. Deste modo, podemos afirmar que todos os funcionários deste centro de dia constroem uma relação de ajuda com os idosos porque eles estimulam os idosos diariamente para que estes tenham progressos a vários níveis. Por exemplo, os profissionais: estimulam os idosos a participar nas atividades de animação sociocultural; incentivam os idosos a fazer as atividades de vida diária o mais autónomos possível (estimulação na higiene do idoso); encorajam os idosos a partilhar e resolver problemas pessoais e/ou sociais (partilha de problemas com a gerontóloga e/ou funcionários que posteriormente, em conjunto com o idoso tentam chegar a uma solução), etc. Através da informação recolhida pela observação participante podemos afirmar que estes comportamentos dos funcionários e da gerontóloga geram no idoso mais autonomia e sentimentos de bem-estar.

Através da nossa observação, podemos afirmar que a relação entre os profissionais do centro de dia é estável, ou seja, na maior parte das vezes verificamos que existe um esforço entre os profissionais para que haja um ambiente e um serviço adequados no centro de dia. No entanto, por vezes existem conflitos entre os profissionais, mas o principal causador destes conflitos é a falta de recursos humanos que não permite aos profissionais cumprir as suas funções, dispondo de um tempo adequado ao cuidado ao idoso. Este problema de insuficiência de profissionais faz com que as funcionárias fiquem mais sobrecarregadas no seu trabalho, descurendo por vezes algumas necessidades dos idosos. Por exemplo, a funcionária responsável pelo centro de dia está encarregue de todos os assuntos da sua sala: gestão de conflitos, organização do material, animação sociocultural, medicação, e, por vezes, ainda dá auxílio às funcionárias responsáveis pelas higiènes dos clientes (Funcionária A: “...*Temos muito trabalho para fazer, precisávamos de mais pessoas aqui a trabalhar...!*”). Apesar desta funcionária estar bastante ocupada é ela que passa mais tempo com os idosos. É de salientar que apesar desta sobrecarga de trabalho, existe uma relação de colaboração entre os profissionais. De modo a resolver ou amenizar esta situação, os responsáveis pela instituição deviam contratar mais funcionárias, e, para o centro de dia, era fundamental a contratação de uma animadora sociocultural/gerontóloga. Apesar do plano de atividades da instituição ser bastante completo, se existisse uma animadora/gerontóloga responsável pelas atividades de animação sociocultural daria para fazer ainda mais atividades com os idosos.

A relação que os idosos estabelecem com os voluntários também é de muita cumplicidade. Eles veem neles pessoas especiais que dedicam o seu tempo aos outros, de uma forma gratuita.

Importa também descrever a relação que existe entre idoso-idoso. Segundo a nossa observação podemos afirmar que o clima que existe entre os idosos é positivo, uma vez que todos os idosos se relacionam de forma cordial. No entanto, quando analisamos em maior pormenor, verificamos que existem vários idosos que estabelecem apenas relações superficiais, cumprimentando os outros de uma forma coletiva e falando apenas com a pessoa que se senta ao seu lado. Pudemos também constatar este facto nos dados obtidos pela entrevista semiestruturada, onde a maior parte dos idosos afirmou: *“eu não tenho amigos!”*; *“dou-me bem com toda a gente mas não gosto de conversar sobre a minha vida!”*. Também existem idosos que, por ter havido um episódio de conflito com outro idoso, não querem conversar com ele nem querem ficar perto dele, no entanto, os idosos não costumam entrar em conflito.

Mallon (2000) defende que não existem condições para construir uma efetiva comunidade nas respostas sociais para idosos, isto porque as pessoas que se encontram em centros de dia ou em estruturas residenciais para idosos não têm uma história de vida, nem gostos/interesses em comum. Logo, o ambiente que é estabelecido é o de relações formais entre indivíduos que se desconhecem, ou seja, não existe a partilha de afetos, quanto muito existe apenas civilidade, boas maneiras e um enorme vazio. A mesma autora defende ainda que as atividades propostas aos idosos não geram relações fortes porque os idosos não se querem identificar com a comunidade, com os outros idosos e até com a instituição em geral, pelo contrário, têm a necessidade de se distinguirem e de serem reconhecidos individualmente.

1.5 – Registo de observação das atividades de animação socioculturais desenvolvidas no centro de dia (atividades que constam no plano de atividades do centro de dia)

O facto de podermos acompanhar e colaborar nas atividades de animação socioculturais desenvolvidas pelos profissionais do centro de dia, contribuiu bastante para conhecer melhor os idosos e com eles construir uma relação interpessoal positiva e também para conhecermos os profissionais e para com eles colaborarmos. Não podemos

deixar de referir que o centro de dia onde realizamos o estágio apresentava um plano de atividades muito diversificado, facto este que foi fundamental para que os idosos estivessem habituados a realizar atividades de animação sociocultural, tendo a perceção que estas contribuem para o seu envelhecimento ativo. Como já referimos anteriormente o envelhecimento traz muitas perdas, não só ao nível da saúde mas também ao nível pessoal e social. Assim, o facto dos idosos estarem ocupados a fazerem coisas úteis, contribui para que eles tenham mais auto-estima e para que haja um aumento do seu bem-estar. Por exemplo, os idosos terem a oportunidade de praticar exercício físico diariamente contribui para que tenham mais saúde (ou, pelo menos, melhorias) a nível físico e mental. A realização de atividades culturais, em vários domínios (música, poesia, canto), faz com que eles possam fruir culturalmente, mantendo sempre a curiosidade pelas “coisas da vida/da atualidade”. A comemoração de datas festivas (o dia da amizade, datas de aniversário, festa de Natal, Carnaval, etc) faz com que os idosos reflitam sobre a sua vida e continuem a ter sempre motivos para a viver. O facto do centro de dia fomentar a saída dos idosos da instituição proporciona-lhes que beneficiem dos recursos culturais da comunidade e interajam com outras pessoas para além daquelas com que habitualmente interagem no centro de dia. No centro de dia também são promovidas atividades sobre diversos trabalhos manuais (bordados, costura, pintura, colagens, tricot, etc) que motivam os idosos e os valorizam por aquilo que eles sabem fazer e também pelos conhecimentos que eles têm e que podem ensinar aos restantes idosos (por exemplo, há uma senhora que dedicou a sua vida à pintura, e a existência destas atividades, dá oportunidade a essa idosa de ensinar algumas técnicas de pintura aos restantes idosos; também existe uma idosa que tem conhecimento sobre pontos de renda antigos e, nestes ateliês ela tem espaço para demonstrar os seus saberes e transmiti-los aos outros).

Deste modo reforçamos que o facto de participarmos nas atividades do centro de dia, para além de nos proporcionar uma aproximação aos idosos e aos profissionais, proporcionou-nos também perceber quais os gostos/preferências dos idosos em relação às atividades de animação sociocultural e também permitiu-nos perceber melhor a realidade, para que fosse possível realizarmos o diagnóstico dos idosos e da instituição e posteriormente realizarmos o projeto de intervenção.

Em seguida faremos uma breve apresentação sobre as atividades em que participamos durante o estágio: realizamos uma descrição da atividade e verificamos qual o grau de participação e interesse dos idosos (fotografias no anexo).

<u>Atividade:</u> ginástica

Esta atividade é realizada todos os dias de manhã e tem a duração de 30 a 45 minutos.

Local: sala de convívio do centro de dia (sala grande): espaço de grandes dimensões, agradável e com bastante luz natural. É a sala onde os idosos passam a maior parte do seu dia, e é também nesta sala que os idosos fazem ginástica diariamente. Em suma, este espaço reúne todas as condições necessárias para a realização desta atividade.

Participantes:

- **Número de participantes:** 17 (Idosos que estavam presentes na sala e não participaram na atividade: 5 – 3 do sexo masculino e 2 do sexo feminino);
- **Sexo:** 1 do sexo masculino; 16 do sexo feminino;

Recursos humanos: 1 funcionária

Recursos materiais: 1 rádio

Desenvolvimento da atividade:

- **Sequência de acontecimentos:** os idosos sentaram-se na sala de convívio nos seus lugares habituais. A funcionária do centro de dia ligou o rádio e começou a fazer os exercícios. Exercícios executados ao longo da ginástica: abrir e fechar as mãos; rodar o braço direito e o braço esquerdo; levar os dois braços aos ombros; rodar o pulso direito e o pulso esquerdo; fazer tesoura com os braços; rodar os ombros para a frente e para trás; bater os pés no chão; abrir e fechar as pernas; bicicleta com as pernas; rodar o pé direito e o pé esquerdo; bicos de pé calcanhar; tesoura com as pernas; levantar os pés do chão; braço direito ao pé esquerdo e vice-versa; levar as mãos às pontas dos pés; rodar os dedos das mãos; “lavar os vidros”⁵ com a mão direita e esquerda; entrelaçar os dedos

⁵ Lavar os vidros – fazer movimentos circulares com os braços.

e levar os braços atrás da cabeça; entrelaçar os dedos e esticar os braços para a frente e para trás; “enrolar a lã”⁶ para a frente e para trás; dar um abraço abrindo e fechando os braços; rodar a cabeça para a direita e para a esquerda; tombar o corpo para a direita e para a esquerda; bicos de pé calcanhar – simulação de cozer à máquina; chutar com a perna direita e com a perna esquerda; levantar 10 vezes (apenas 6 idosos conseguem levantar-se sozinhos); esticar as mãos atrás das costas; bater palmas à frente e atrás das costas; bater palmas em cima e em baixo; simulação de voar (com os braços abertos); exercício do A, E, I, O, U – os idosos sobem e baixam os braços dizendo o A, E, I O, U. No fim destes exercícios os idosos cantaram esta música com coreografia:

A pomba caiu ao mar

A pomba ao mar caiu

A pomba caiu ao mar

Agarrei a pomba ela fugiu

Tarefas desenvolvidas por cada um dos participantes e respetivo interesse com que as desenvolvem: em relação a esta atividade nota-se que os idosos esforçam-se bastante para poderem acompanhar os exercícios da ginástica. Os idosos que apresentam alguma limitação física costumam adaptar o exercício de acordo com as suas limitações, o que demonstra que existe um esforço em acompanhar os exercícios e a dinâmica de grupo e um conhecimento e atenção aos idosos por parte dos profissionais.

Avaliação: através da nossa observação podemos afirmar que a maior parte dos idosos gosta desta atividade. Na nossa opinião, achamos que esta atividade é fundamental pois contribui para que os idosos mantenham o corpo e mente ativos (existem exercícios de coordenação que exigem muito a concentração dos idosos).

Autonomia dos idosos: como já referimos anteriormente, as atividades do plano de atividades do centro de dia são elaboradas pela gerontóloga. Deste modo, podemos afirmar que os idosos não participam na elaboração dos planos de atividade do centro de dia. Ainda assim, através da nossa observação podemos afirmar que são muito os idosos que apreciam fazer ginástica diariamente pois consideram algo benéfico para a sua saúde.

⁶ Enrolar a lã – uma mão por cima da outra, fazendo rotações.

Interações idosos – idosos: no decorrer desta atividade os idosos foram falando sobre o seu fim de semana onde relataram o que fizeram: uns contaram que foram ao cemitério e outros relataram que ficaram em casa a descansar.

Interações idosos – profissionais: é de salientar o esforço que existe por parte da funcionária que desenvolve esta atividade em motivar os idosos a fazerem os exercícios da ginástica. Ao longo da atividade os idosos foram falando com a funcionária sobre o seu estado de saúde e a funcionária foi-lhes dizendo frases de motivação, tais como: “*vamos lá! Força!*”; “*temos de fazer ginástica porque faz muito bem ao corpo e mente!*”. No entanto, alguns idosos foram-lhe respondendo: “*eu só faço o que posso!*”, e outros idosos iam fazendo os exercícios com bastante entusiasmo.

Uma das idosas estava desanimada e a funcionária disse-lhe: “*temos que ganhar força/motivação com a Dona X! Ela é um exemplo!*” – a idosa em questão tem 96 anos e ainda é autónoma e dinâmica: faz renda, bordados, e costuma participar em todos os ateliers realizados no centro de dia.

<p><u>Atividade:</u> ateliê de música</p>
--

Esta atividade é realizada uma vez por semana e é dinamizada por dois voluntários.

Local: sala de convívio do centro de dia (sala grande): espaço de grandes dimensões, agradável e com bastante luz natural. É a sala onde os idosos passam a maior parte do seu dia, e é também nesta sala que os idosos fazem ginástica diariamente. Em suma, este espaço reúne todas as condições necessárias para a realização desta atividade.

Participantes:

- **Número de participantes:** idosos do centro de dia – 20 ; idosos do lar – 10 ; idosos da sala “nós da memória” – 3 ;

Recursos humanos: 2 voluntários; 1 funcionária do centro de dia; 1 animadora sociocultural (do lar); 1 estagiária (eu);

Recursos materiais: estantes; guitarra; letra das músicas;

Desenvolvimento da atividade:

- Sequência de acontecimentos: os idosos sentaram-se na sala de convívio nos seus lugares habituais. Posteriormente os 2 voluntários chegaram e começaram a cantar com os idosos. Durante esta atividade os idosos cantaram as seguintes músicas: as primeiras músicas foram músicas para ensaiarem para a trupe de Reis (uma vez que os idosos costumam ir cantar à Câmara, a casa de particulares e a instituições); posteriormente cantaram músicas tradicionais – “todos me querem e eu quero alguém, quero o meu amor, não quero mais ninguém”; “água leva o regadinho, água leva o regador”; “ribeira vai cheia”; “tia anica, tia anica”; “ó José aperta o laço”; “ó laranjinha, laranja laranja”; “lágrima”; “é mentira é mentira, eu nunca pedi um beijo quem mo deu foi meu amor”; “eu ouvi o passarinho”; “ó minha terra, onde eu nasci”; “a ternura dos quarenta”. Após os idosos terem cantado estas músicas voltaram a ensaiar as músicas para cantarem no Dia de Reis. A última música que cantaram foi o hino dos idosos que existe nesta instituição.

Tarefas desenvolvidas por cada um dos participantes e respetivo interesse com que as desenvolvem: através da observação que realizamos ao longo do estágio podemos afirmar que esta é uma das atividades em que os idosos mostram mais entusiasmo. Pensamos que isso acontece porque os idosos identificam-se bastante com os voluntários e porque cantar é uma das coisas que os idosos apreciam bastante.

Avaliação: esta atividade é muito dinâmica e animada. É evidente que os idosos gostam muito da sexta-feira por terem esta atividade.

Autonomia dos idosos: a planificação desta atividade também não é realizada pelos idosos.

Interações idosos – idosos: ao longo desta atividade os idosos não interagiram entre si.

Interações idosos – profissionais: a relação dos voluntários com os idosos revela a cumplicidade que existe entre os voluntários e os idosos. Observamos também que os idosos vão reagindo aos estímulos dos voluntários (como por exemplo, bater palmas, cantar mais alto, etc.).

Atividade: sessão de sensibilização sobre a higiene oral; sessão de risoterapia
--

Local: auditório do Museu Júlio Dinis (é um espaço grande que dispõe as condições necessárias para a realização de atividades para qualquer público).

Participantes:

- **Número de participantes:** 7

- **Sexo:** 6 do sexo feminino; 1 do sexo masculino

Recursos humanos: 1 funcionária do centro de dia; 1 estagiária (eu)

Recursos materiais: 1 carrinha

Desenvolvimento da atividade:

- **Sequência de acontecimentos:** os idosos saíram da instituição pelas 14:15 h e dirigiram-se ao Museu Júlio Dinis. Posteriormente entraram no museu e foram encaminhados para o auditório onde se sentaram. Após a entrada dos idosos de todas as instituições convidadas, a enfermeira começou a palestra onde falou sobre a importância da realização de uma boa higiene oral. No fim da palestra a enfermeira ofereceu aos idosos pasta dos dentes, cola, e uma escova específica para as próteses.

A sessão de risoterapia foi dinamizada por uma animadora sociocultural. Esta começou por falar sobre os benefícios do riso e a seguir fez exercícios práticos com os idosos (onde estes tinham de se rir alto).

Tarefas desenvolvidas por cada um dos participantes e respetivo interesse com que as desenvolvem: os idosos mostraram muito interesse no decorrer das sessões.

Avaliação: durante a primeira atividade (sessão de sensibilização sobre a higiene oral) os idosos permaneceram calados e atentos. Na segunda parte da atividade (sessão de risoterapia) uma das nossas idosas destacou-se pelo facto de dizer coisas engraçadas para os outros se rirem alto, ou seja, ajudou todos os idosos a desinibirem-se.

Idosa 12: *“Vocês têm vergonha de rir? Temos de nos rir!”*; Animadora: *“Quantos namorados é que a senhora tem?”*; Idosa 12: *“tenho 11!”*; Animadora: *“e como*

consegue gerir esses namorados todos?”; Idosa 12: “é um para cada dia da semana e os outros que sobram são para as horas vagas!”. Ao longo deste diálogo os idosos começaram a rir-se e a colaborar na sessão. Em suma, achamos que esta atividade foi agradável para todos os idosos.

Autonomia dos idosos: esta atividade foi planeada pela gerontóloga da instituição e os idosos não interferiram na planificação da mesma.

Interações idosos – idosos: durante as sessões os idosos não interagiram entre si. No entanto, houve cooperação entre os idosos nos momentos de mobilidade (para subir e descer para a carrinha da instituição).

Interações idosos – profissionais: os idosos não interagiram com os profissionais do centro de dia. No entanto, houve uma idosa que interagiu bastante com a animadora sociocultural (profissional responsável pela sessão de risoterapia).

Atividade: visita à Escola de Artes e Ofícios de Ovar com o objetivo de ouvir declamações de poesia

Local: Escola de Artes e Ofícios de Ovar.

Participantes:

- **Número de participantes:** 7

- **Sexo:** feminino.

Recursos humanos: 1 funcionária do centro de dia; 1 estagiária (eu)

Recursos materiais: 1 carrinha

Desenvolvimento da atividade

- **Sequência de acontecimentos:** as idosas saíram da instituição pelas 14:30 h e dirigiram-se à Escola de Artes e Ofícios de Ovar. Após a sua chegada foram encaminhadas para um auditório onde se sentaram. Depois de todos os idosos de todas as instituições convidadas terem chegado, começou a sessão de declamação de poesia.

Tarefas desenvolvidas por cada um dos participantes e respetivo interesse com que as desenvolvem: algumas idosas prestaram atenção às declamações de poesia, mas também houve idosas que não apreciaram esta atividade.

Avaliação: segundo a opinião das idosas que foram a esta atividade houve um aspeto bastante negativo: a qualidade do som não era adequada, o que fez com que os idosos que têm dificuldades de audição não conseguissem ouvir os poemas. Na nossa opinião, e segundo aquilo que pudemos observar, achamos que houve pouco rigor na escolha dos poemas, ou seja, para este tipo de público achamos que a sessão deveria ter sido mais animada. Apenas dois dos oradores levaram poemas/contos engraçados. Os outros levaram poemas mais melancólicos (por exemplo, poemas sobre a solidão, sobre a família), o que levou a um maior desconcentramento por parte dos idosos em geral.

Autonomia dos idosos: esta atividade não foi planeada pelos idosos.

Interações idosos – idosos: não verificamos qualquer tipo de interação.

Interações idosos – profissionais: não houve interações entre os idosos e os profissionais.

<p><u>Atividade:</u> ateliê de costura</p>

Esta atividade é dinamizada uma vez por semana por uma voluntária. No entanto, quando a voluntária não tem disponibilidade é a funcionária responsável pela sala do centro de dia que põe em prática as atividades do ateliê.

Local: sala de convívio (a mais pequena). A sala onde foi realizada a atividade é bastante agradável: tem muita luz natural, a temperatura é amena, e encontra-se sempre limpa. Em suma, é uma sala que dispõe todas as condições para a realização desta atividade.

Participantes:

- **Número de participantes:** 8

- **Sexo:** feminino

Recursos humanos: funcionária responsável pelo centro de dia;

Recursos materiais: mesas; cadeiras; tecido; agulhas; e linha.

Desenvolvimento da atividade:

- **Sequência de acontecimentos:** as idosas sentaram-se na sala (à volta da mesa) e a funcionária explicou-lhes o que iriam fazer: três das idosas iam cozer tecido para fazer fuxicos, e as restantes cinco idosas iam retirar brilhantes do tecido (para posteriormente serem colados nos fuxicos). Esta atividade estava a ser desenvolvida no seguimento das atividades de Natal e tinha como principal objetivo preparar os enfeites para a decoração da instituição.

Tarefas desenvolvidas por cada um dos participantes e respetivo interesse com que as desenvolvem: as idosas mostraram bastante interesse no desempenho das suas tarefas.

Avaliação: achamos que esta atividade é muito interessante para as idosas pois elas podem aprender e ensinar coisas sobre costura. Em suma nota-se que esta atividade é muito apreciada pelas idosas do centro de dia que durante a sua vida realizaram estas atividades.

Autonomia dos idosos: esta atividade é planeada pela gerontóloga do centro de dia (sem a opinião dos idosos). É uma atividade que consta do plano semanal de atividades.

Interações idosos – idosos: durante as atividades realizadas neste atelier as idosas conversaram sobre onde aprenderam a costurar e como isso foi útil ao longo da sua vida.

Interações idosos – profissionais: as interações entre idosos e profissionais durante as atividades deste atelier foram essencialmente sobre as atividades que estavam a desempenhar no atelier onde as idosas iam colocando as suas dúvidas à funcionária.

<p><u>Atividade:</u> cantar os Reis</p>
--

Local: esta atividade foi realizada em várias instituições, em casas de particulares, e também em instituições da cidade (Câmara Municipal, Cerci, etc).

Participantes:

- Número de participantes: 10

- Sexo: feminino

Recursos humanos: 1 funcionária do centro de dia; 2 voluntários (responsáveis pelo atelier de música)

Recursos materiais: 1 carrinha

Desenvolvimento da atividade

- Sequência de acontecimentos: a partir do mês de Dezembro os idosos, juntamente com os dois voluntários responsáveis pelo atelier de música, começaram a ensaiar um reportório de músicas relacionadas com os Reis. Este reportório foi escrito pelo voluntário da música. Esta atividade foi realizada com os idosos da resposta centro de dia, mais os idosos do lar. Ao longo do mês de Dezembro (depois do Natal) e até ao dia de Reis, os idosos foram a vários locais cantar as músicas ensaiadas.

Tarefas desenvolvidas por cada um dos participantes e respetivo interesse com que as desenvolvem:

Avaliação: segundo o feedback dado pelos idosos, o sítio que mais os chocou foi a Cerci, no entanto, as opiniões sobre esta atividade foram, no geral, muito positivas. Segundo os idosos podemos afirmar que cantar para os outros fá-los sentir úteis e permite que os idosos possam sair do centro de dia, visitando vários locais e instituições da comunidade local.

Autonomia dos idosos: esta atividade não foi planificada pelos idosos, no entanto, através da nossa observação podemos afirmar que esta atividade é muito apreciada pelos idosos.

Interações idosos – idosos: não se verificaram interações entre os idosos.

Interações idosos – profissionais: ao longo das diversas atuações os idosos mostraram-se muito coordenados com os voluntários e foram fazendo tudo o que era solicitado por eles.

Opiniões que os idosos manifestaram em relação à atividade:

Idoso 18: “o cantar dos Reis deu para sair e ir cantar para alguém que precisa de mais carinho que nós!”; Idoso 10: “gostei do cantar dos Reis porque é uma atividade que significa o dia em que nasceu Jesus!”; Idoso 15: “gostei muito de ir cantar os Reis para outras pessoas!”; Idoso 19: “o sítio que me custou mais cantar foi a Cerci... vi lá coisas que me chocaram muito!”.

<u>Atividade:</u> ateliê de trabalhos manuais com a temática do carnaval e baile de carnaval

Local: sala de convívio do centro de dia (sala grande)

Participantes:

- **Número de participantes:** 12

- **Sexo:** 11 do sexo feminino; 1 do sexo masculino

Recursos humanos: 1 funcionária; 1 voluntária; 1 estagiária;

Recursos materiais: sacos plásticos; agulhas de cozer e de crochet; linha de cozer; tesouras;

Desenvolvimento da atividade:

- **Sequência de acontecimentos:** ao longo do mês de Janeiro os idosos andaram a fazer chapéus de crochet com sacos plásticos. O objetivo desta atividade era fazerem um acessório para levarem à festa/baile de carnaval sénior organizado pela Câmara Municipal de Ovar. Os idosos entusiasmaram-se bastante e conseguiram terminar os seus chapéus a tempo para irem à festa de carnaval. No dia 28/01/2016 os idosos deslocaram-se até à tenda de carnaval (em frente à biblioteca de Ovar), e passaram a tarde a ouvir/dançar música de carnaval tocada por uma banda da cidade. Esta festa contou com a participação de várias instituições, o que tornou o evento ainda mais animado uma vez que todas as pessoas que representam as várias instituições foram mascaradas e estavam bastante animadas.

Tarefas desenvolvidas por cada um dos participantes e respetivo interesse com que as desenvolvem: todos os idosos mostraram muito entusiasmo nas tarefas que lhes foram solicitadas. É de salientar que no atelier de trabalhos manuais houve idosas que

fizeram mais do que um chapéu de modo a garantirem que todos os idosos tinham um chapéu para poderem ir ao baile de carnaval.

Avaliação: de acordo com a nossa observação, penso que todos os idosos gostaram de ir a este baile de carnaval pois foi uma festa muito animada onde houve bastante convívio e alegria.

Autonomia dos idosos: os idosos não participaram na planificação desta atividade.

Interações idosos – idosos: tanto no ateliê de trabalhos manuais como durante o baile de carnaval houve várias interações entre os idosos. No ateliê de trabalhos manuais os idosos ajudaram-se a realizar os chapéus para poderem ir ao baile. Durante o baile de carnaval foram vários os idosos que dançaram juntos. No baile de carnaval a alegria dos idosos foi notória. Tal alegria tem a ver com o facto de eles estarem envolvidos numa festa de comemoração do carnaval que tem grande tradição local.

Interações idosos – profissionais: no ateliê de trabalhos manuais os idosos foram questionando a funcionária do centro de dia de modo a perceberem como se fazia o chapéu. Durante o baile as funcionárias e a gerontóloga dançaram com os idosos.

Opiniões que os idosos manifestaram em relação à atividade:

Idoso 17: *“gostei muito de ir ao baile porque fez-me lembrar o passado... Desfilei durante muito tempo no carnaval de Ovar, era baiana!”*; Idoso 10: *“gostei de ir ao baile para me distrair!”*; Idoso 8: *“gostei de ir ao baile de carnaval porque fui passear e ouvir música!”*; Idoso 14: *“gostei de ir ao baile porque foi muito alegre! Fez-me lembrar os meus tempos de mocidade, eu ia aos bailes todos! Adoro música...!”*; Idoso 20: *“adorei ir ao baile porque vi muita gente conhecida!”*; Idoso 9: *“gostei de ir ao baile porque me entreti e até me esqueci que era velha!”*; Idoso 19: *“foi bonito, foi engraçado e foi muito alegre!”*; Idoso 15: *“gostei muito de ir ao baile porque foi carnavalesco! Andei durante muitos anos a desfilar numa escola de samba do carnaval de Ovar!”*.

<u>Atividade:</u> ateliê de trabalhos manuais e festa do dia da amizade
--

Esta atividade foi proposta e planificada por nós.

Local: refeitório do centro de dia – espaço de grandes dimensões, acolhedor e agradável; o mobiliário encontra-se em bom estado de conservação, e a sala dispõe de bastante luz natural, apresentando assim todas as condições para a realização desta atividade.

Participantes:

- **Número de participantes:** feminino - 24; masculino - 2; Sala “nós da memória”: feminino - 5; masculino - 2;

Recursos humanos: 2 funcionárias; 1 estagiária;

Recursos materiais: no ateliê de trabalhos manuais para realizar os postais: cartolina; régua; tesoura; cola; serpentinas; linha; e agulha. Para o dia da atividade: projetor; computador; colunas; e postais.

Desenvolvimento da atividade:

- **Sequência de acontecimentos:** como preparação para esta atividade realizamos uma sessão do ateliê de trabalhos manuais dedicado ao tema, de modo a que os idosos pudessem realizar um postal para ficarem com uma recordação.

Esta atividade foi realizada no refeitório do centro de dia, e tinha como principal objetivo fazer uma reflexão sobre a amizade. Esta ideia surgiu porque como no dia quatorze de Fevereiro comemora-se o dia dos namorados, para uma resposta social de centro de dia, achamos relevante falar sobre a amizade e a sua importância. A atividade foi organizada da seguinte maneira: começamos por fazer uma pequena introdução onde falamos sobre a amizade e a sua importância. Após esta introdução, lemos o seguinte poema:

“A amizade não tem preço mas tem valores!

A amizade é um laço bonito que não prende e nem aperta mas embeleza a alma da gente.

Não tem preço mas tem valores, tem afetos, tem respeito, tem confiança, tem lealdade, tem companhia, tem sorrisos, tem abraços, tem presença, tem coração!
Amizade não é comprada é conquistada, é construída, é reconhecida e acima de tudo isto, é abençoada por Deus...
Feliz é aquele que tem um amigo!”
Cecília Sfalsin⁷

Posteriormente, projetamos fotografias das atividades que foram desenvolvidas ao longo do ano, no centro de dia. Por fim, realizamos a leitura dos postais realizados pelos idosos que continham uma frase (dita por eles) sobre o significado da amizade na vida deles.

Tarefas desenvolvidas por cada um dos participantes e respetivo interesse com que as desenvolvem: no decorrer do ateliê de trabalhos manuais foi bastante claro que os idosos estavam entusiasmados para realizarem o seu postal. No dia da festa da amizade os idosos estavam todos curiosos com aquilo que se iria passar. Ao longo da festa os idosos permaneceram calados e muito atentos.

Avaliação: em geral achamos que esta atividade correu muito bem porque conseguimos captar a atenção de todos os idosos e sensibilizá-los para a importância da amizade.

Autonomia dos idosos: esta atividade não foi planificada pelos idosos. No entanto, tivemos a preocupação de lhes perguntar o que achavam da ideia de ao invés de comemorarmos o São Valentim, comemorarmos o dia da amizade, ao que obtivemos respostas positivas por parte dos idosos.

Interações idosos – idosos: no decorrer da atividade os idosos não interagiram entre si. No entanto, na realização dos postais foram vários os idosos que cooperaram uns com os outros.

Interações idosos – profissionais: na realização dos postais os idosos interagiram com os profissionais de modo a questioná-los sobre a realização dos mesmos (como por exemplo, que materiais é que poderiam colocar nos postais – renda, serpentinas, etc).

⁷ Retirado a 28 de Janeiro de 2016 de <http://rogeriabreves.blogspot.pt/2014/07/amizade-nao-tem-preco-mas-tem-valores.html>

Para a realização desta atividade procedemos também à recolha de frases sobre a amizade para, por um lado, percebermos qual a importância da própria palavra/sentimento para os idosos, e, por outro lado, termos uma frase dita por eles para escrevermos no postal.

Recolha de frases sobre a amizade:

Idoso 12: *“a amizade é o carinho, o amor e o bem-estar de todos!”*; Idoso 24: *“a amizade é uma coisa muito boa!”*; Idoso 7: *“a amizade é uma coisa boa quando todos nos damos bem!”*; Idoso 16: *“é com amizade que se faz amigos!”*; Idoso 18: *“a amizade é o bem-fazer, é o carinho e o amor entre todos! É precisar de alguma coisa de ter um amigo que nos ajude!”*; Idoso 5: *“a amizade não é só um dia... a amizade é todos os dias! E temos de agradecer todos os dias por termos amigos que nos ajudem!”*; Idoso 17: *“a amizade é ter amigos e dar-se bem com todos!”*; Idoso 22: *“a amizade é dar-me bem com todos!”*; Idoso 15: *“a amizade é o carinho que as pessoas têm pelos outros e que têm gosto em os ajudar e apoiar!”*; Idoso 10: *“a amizade é uma dedicação que se tem com pessoas que mereçam a nossa confiança!”*; Idoso 8: *“a amizade é dar-se bem com todos, com amor e carinho!”*; Idoso 14: *“a amizade é ser-se amiga do próximo e fazer-se tudo o que está ao nosso alcance!”*; Idoso 27: *“a amizade é ter carinho pelos outros!”*; Idoso 19: *“a verdadeira amizade é estimar as pessoas até para além da morte!”*; Idoso 21: *“a amizade é haver duas pessoas que sejam fiéis uma à outra!”*; Idoso 2: *“a amizade é ter amigos e dar-mo-nos bem com eles!”*; Idoso 25: *“a amizade é o amor!”*; Idoso 1: *“a amizade é sentir carinho pelos outros!”*; Idoso 3: *“a amizade é as pessoas serem sinceras umas com as outras!”*; Idoso 28: *“a amizade é bonita!”*; Idoso 26: *“a amizade é uma reconciliação!”*; Idoso 4: *“quando era nova tinha muitos amigos!”*; Idoso 20: *“a amizade é o amor e o carinho que nós sentimos uns pelos outros!”*.

Recolha de frases sobre a amizade da sala “nós da memória”:

Idoso 32: *“ter amor com todos! Eu e o Senhor A éramos como irmãos, até trabalhávamos juntos!”*; Idoso 33: *“é sermos amigos e dar-mo-nos bem, com alegria... É sentir amor pelas pessoas! A minha mãe era a minha melhor amiga!”*; Idoso 34: *“é gostar de uma pessoa como se fosse da minha família!”*; Idoso 35: *“é a família toda e os amigos... As pessoas que se faz confiança!”*; Idoso 36: *“a amizade é ajudar o vizinho!”*; Idoso 30: *“a amizade é a gente ter amor uns pelos outros!”*; Idoso 37: *“a*

amizade é a gente viver uns com os outros!”; Idoso 41: “a amizade é a mãe e o pai!”; Idoso 38: “é dar-mo-nos bem e não termos nada contra, é termos amizade acima de tudo! Há sempre contrariedades, é preciso saber perdoar, e quem disser que não erra, é mentiroso!”; Idoso 31: “a amizade é tudo!”; Idoso 39: “é ter uma grande amigo!”; Idoso 40: “é ter um amigo verdadeiro, leal, que não nos deixa!”.

Opiniões que os idosos manifestaram em relação à atividade:

Idoso 9: “foi muito bonito, ainda por cima vimos muitas fotografias, gostei muito!”; Idoso 12: “foi muito bom, uma tarde especial!”; Idoso 15: “gostei muito porque vimos muitas fotografias!”; Idoso 21: “gostei muito por causa das fotografias e pela fraternidade.”; Idoso 19: “gostei e achei muito bonito!”; Idoso 10: “gostei da atividade porque foi um tema e uma tarde especial!”; Idoso 20: “gostei muito, muito, muito, por todas as coisas que lá vi!”; Idoso 2: “gostei e achei muito bonito! Apareci em muitas fotografias!”

1.6 – Síntese dos problemas identificados no diagnóstico do centro de dia

Em suma, os principais problemas identificados neste centro de dia foram os seguintes:

Problemas identificados	Causas prováveis	Potencialidades presentes (recursos)
1 – Os processos individuais dos idosos contêm pouca informação relativamente aos seus gostos/preferências em relação às atividades de animação sociocultural.	O facto da gerontóloga do centro de dia desempenhar funções de direção técnica faz com que esta não tenha muito tempo para estar com os idosos e fazer a sua avaliação diagnóstica, percebendo efetivamente aquilo que eles mais apreciam fazer.	Procurar reunir junto dos idosos o máximo de informação sobre a sua história de vida e as suas condições atuais de vida e os seus gostos/preferências. Fazer uma entrevista individual/conversa informal junto de cada idoso e aproveitar as conversas estabelecidas na prestação de cuidados para aprofundar a

		avaliação diagnóstica.
2 – Processo de tomada de decisão centralizada na direção e na equipa técnica, ou seja, não existe nenhuma participação dos idosos nas decisões do centro de dia, nomeadamente, plano de atividades, ementa, etc.	Todas as decisões relativas ao centro de dia são tomadas pela direção e equipa técnica. Isto deve-se ao fato de facilitar o trabalho da equipa técnica uma vez que não tem que se envolver em processos de decisão participados. A esta questão também não é indiferente a perceção generalizada de que os idosos já não têm poder de decidir.	Fazer uma reunião semanalmente com todos os idosos de modo a perceber o seu grau de satisfação/gostos/preferências em relação ao funcionamento do centro de dia, plano de atividades e ementa, capacitando-os para um processo de decisão mais participado.
3 – Relações entre idosos-idosos muito superficiais, embora baseadas no respeito.	Existem poucas atividades de animação sociocultural que promovam efetivamente o reforço dos laços entre os idosos.	Organizar atividades que promovam o interconhecimento entre os idosos.
4 – Equipa de voluntários muito reduzida.	Falta de campanhas junto da comunidade de modo a incentivar os reformados e/ou jovens para fazerem parte da equipa.	Realizar campanhas de sensibilização a pessoas reformadas e/ou jovens, com o objetivo de sensibilizá-los para a importância de dedicar-se aos outros.
5 – Falta de recursos humanos e funcionárias com baixa formação.	A falta de recursos humanos deve-se à crise socioeconómica que vivemos atualmente. O facto das funcionárias terem baixa formação deve-se à falta de oportunidades para poderem estudar e progredir a nível laboral.	Organizar ações de formação para as funcionárias poderem aumentar os seus níveis de formação.

<p>6 – Falta de tempo para a realização de uma efetiva coordenação do trabalho.</p>	<p>Deve-se ao facto da gerontóloga/diretora técnica ter a responsabilidade de coordenar duas respostas sociais (centro de dia e serviço de apoio domiciliário) e à natureza burocráticas de muitas atividades que ela tem que desenvolver.</p>	<p>Definir uma atividade de animação sociocultural por semana para a gerontóloga, de modo a mantê-la mais próxima dos idosos permite que ela continue a recolher informação sobre os seus problemas, necessidades e interesses e que ela acompanhe efetivamente o trabalho desenvolvido pela equipa de profissionais que coordena.</p>
---	--	--

Capítulo IV

Projeto de intervenção

A produção teórica consultada e também a experiência adquirida ao longo do estágio permitiram-me compreender a importância de promover um envelhecimento ativo em respostas sociais para idosos, fomentando assim a sua participação em atividades de animação socioculturais promotoras de fruição cultural. Na década de 90 do século XX surgiu esta nova perspetiva sobre o processo de envelhecimento que passou a ser compreendido como um processo positivo, onde existem oportunidades para os idosos realizarem novas aprendizagens. Esta ‘nova visão’ permitiu romper com os estereótipos que existem nas sociedades contemporâneas onde ser velho significa tempo de desocupação e de dependência, com doenças, perdas (físicas, cognitivas e sociais) e abandono (Gil, 2008). Esta nova perspetiva proposta pela Organização Mundial de Saúde, designada de envelhecimento ativo, caracteriza-se como “um processo de optimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, para melhorar a qualidade de vida das pessoas que envelhecem” (OMS, 2002). No entanto, é necessário compreender que definir e colocar em prática, na intervenção com idosos, o que está subjacente a este conceito é algo paradoxal. Pois, se esta perspetiva defende um envelhecimento positivo, dinâmico, com saúde, onde as pessoas podem desempenhar importantes papéis na sociedade, a condição em que se encontra alguns dos idosos com envelhecimento patológico nem sempre o permite.

Deste modo, podemos afirmar que o conceito de envelhecimento ativo torna-se paradoxal porque este dá muita ênfase à promoção da saúde como fator mais importante para a qualidade de vida do idoso. Este conceito assim formulado revela-se bastante ‘arriscado’ pois é necessária uma intervenção mais global, focada também em fatores sociais, biológicos e genéticos difíceis de serem controlados pelos indivíduos. Portanto, torna-se fundamental as respostas sociais para idosos promoverem o envelhecimento ativo, não tendo como principal referência a promoção de saúde, mas sim uma intervenção mais global que aborde também os aspetos psicológicos e sociais que estão inerentes ao processo de envelhecimento.

O ser humano cada vez vive durante mais tempo, portanto é primordial apostar num envelhecimento capaz de dar resposta a todas as necessidades sentidas pelos indivíduos neste processo. É nesse sentido que a animação sociocultural tem como principal objetivo criar uma nova imagem cultural alternativa à visão do envelhecimento, isto é, desconstruir a ideia que as pessoas em geral têm que quando as pessoas envelhecem já não têm capacidade para desenvolverem mais competências (Osório, 1997). A animação sociocultural torna-se assim fundamental nesta fase da vida uma vez que o envelhecimento está associado a imagens negativas, tais como a inatividade, a fadiga e a inércia. Logo, este facto deve ser contrariado pelas instituições através do incentivo à participação em atividades de forma a opor esta imagem que a população em geral tem sobre o envelhecimento, e também para combater o sedentarismo e o isolamento vivido por muitos idosos (Dias & Schwartz, 2005).

As instituições com repostas sociais para idosos (centros de dia, estruturas residenciais para idosos, etc.) devem promover a realização de atividades de animação sociocultural, recreativa e ocupacional de modo a potenciar um clima de relacionamento saudável entre os idosos e a manter as suas capacidades físicas e psíquicas. É com as atividades de animação sociocultural que os idosos têm a oportunidade de se manterem ativos uma vez que, como já referimos anteriormente, a animação sociocultural traz muitos benefícios a vários níveis, como por exemplo: estimula os processos de desenvolvimento social e cultural, gera processos de participação, cria espaços para a comunicação entre os indivíduos, e incentiva os idosos a serem autores do seu próprio desenvolvimento (Osório, 1997).

As respostas sociais para idosos devem apresentar um plano de atividades (desportivas, cognitivas, lúdicas, etc.) que traduza uma oferta diversificada capaz de responder às suas necessidades e aos seus interesses. No centro de dia onde estagiamos verificamos que isso acontece, uma vez que todos os dias os idosos têm mais do que uma atividade diferente. Apesar de haver atividades no campo cultural, e especificamente um atelier de música, ao verificarmos que é um atelier onde todos os idosos participam com motivação, consideramos eleger esta área de atuação para ainda potenciar mais a possibilidade da fruição cultural. Esta nossa opção está também ancorada no facto da atividade da música potenciar o desenvolvimento de novas aprendizagens, o convívio, a partilha e o bem-estar de um grupo. De acordo com Gamba (2004), a música é uma das mais antigas e valiosas formas de expressão e é constante

na vida das pessoas. Segundo Bertoncel (2009), a música desenvolve muitas capacidades, nomeadamente o raciocínio, a concentração, a coordenação motora, a memória, a socialização, a humanização, o respeito e a sensibilidade, competências estas que são fundamentais para o bem-envelhecer dos idosos.

Como já referenciamos, e em última instância, decidimos também intervir neste atelier porque acreditamos que as artes são uma mais-valia e uma forma de aprendizagem/fruição cultural para os idosos. Segundo Sennett (2003), os programas de fruição e produção cultural proporcionam o desenvolvimento do amor-próprio e da estima social, e desenvolvem talentos e/ou competências. Deste modo, torna-se fundamental propor programas culturais aos idosos para que estes tenham oportunidades de efetivas descobertas e aprendizagens. De acordo com estes pressupostos realizamos sete atividades que permitiram aos idosos momentos de aprendizagem/fruição cultural.

Salientamos que para conhecermos melhor os idosos e os profissionais do centro de dia participamos nas atividades do plano de atividades do centro de dia, facto que foi fulcral para posteriormente podermos colocar em prática o nosso projeto de intervenção (uma vez que já tínhamos uma relação com os idosos e com os profissionais e também porque esta aproximação permitiu-nos realizar o diagnóstico dos idosos, dos profissionais e do funcionamento do centro de dia).

1 – Objetivos específicos do projeto

Além da elaboração do diagnóstico em que identificamos os problemas e as suas causalidades e em que realizamos a hierarquização das necessidades, planificamos o projeto de intervenção, começando por definir os objetivos a atingir.

Se o diagnóstico social foi orientado por objetivos de conhecimento que se centraram em:

- Conhecer as histórias de vida dos idosos e caracterizar a sua condição atual. Este conhecimento centra-se em domínios de ordem económica, cultural, relacional, simbólica, institucional e territorial;
- Caracterizar a resposta social de centro de dia na sua política organizacional, no seu plano de atividades/serviços prestados, no seu modelo de coordenação e na sua equipa de profissionais;

- Identificar as múltiplas necessidades dos idosos, numa perspetiva que vai além da satisfação das atividades básicas de vida diária.

O plano de intervenção obrigou à definição de objetivos de intervenção propriamente ditos. Definir estes objetivos, como sugere Isabel Guerra, torna-se uma etapa fulcral de um projeto de intervenção, pois são eles que exprimem os resultados que se esperam atingir. Tentámos concretizá-los em termos operacionais, quantitativos ou qualitativos, de forma a melhor exprimir os resultados que se esperam atingir (Guerra, 2000). A mesma autora afirma ainda que os objetivos específicos “distinguem-se dos objetivos gerais porque não indicam direções a seguir, mas estádios a alcançar, e assim são, geralmente, expressos em termos mais descritivos de situações a concretizar” (p.164). Tendo em conta esta perspetiva os objetivos específicos deste projeto são:

No âmbito do plano de intervenção:

- Rentabilizar as experiências artísticas dos idosos, os seus saberes e as suas competências no campo da expressão musical para que sejam reconhecidos pelos seus saberes e pelas suas tradições culturais, para que se potencie uma definição positiva em termos identitários;
- Valorizar a formação ao longo da vida criando efetivas oportunidades de desenvolver novas aprendizagens através da vivência de experiências culturais e recreativas;
- Desenvolver a ocupação adequada do tempo dos idosos em torno de atividades musicais que revelem as suas potencialidades;
- Promover o relacionamento entre os idosos e destes com os profissionais, e enriquecer o seu quadro de sociabilidades criando laços sociais com indivíduos pertencentes a outras gerações.

2 – Recursos

Para a implementação de um projeto, desde o momento em que fazemos o diagnóstico, é necessário termos em consideração todos os recursos que temos disponíveis, quer os recursos humanos, quer os recursos económicos (Serrano, 2008). Deste modo, a realização deste projeto implicou a identificação e a mobilização de vários recursos, tais como: humanos, materiais e financeiros.

No que diz respeito aos recursos humanos para este projeto foram necessários: uma estagiária (eu – Técnica Superior de Serviço Social), uma ajudante familiar (que cooperou sempre connosco na implementação das atividades), os idosos e alguns convidados externos à instituição (um professor de educação musical, elementos de uma escola de samba, etc.).

No que concerne aos recursos materiais estes foram diferentes consoante o tipo de atividade que foi implementada, como por exemplo: espaço físico (sala de convívio ou refeitório), material audiovisual (computador, projetor, máquina fotográfica), material de desgaste (cola, papel, tinta, etc.) e material de música (instrumentos musicais).

Por fim, no que diz respeito aos recursos financeiros não se verificaram despesas de grandes valores. A maior parte dos materiais que foram necessários para a implementação das atividades do projeto ficaram a cargo da instituição. Ainda assim, outros materiais que foram necessários foram levados por nós de forma voluntária (bolos para o lanche convívio, papel específico para a realização dos trabalhos manuais da atividade da dança de Natal, oferta de estojo de maquilhagem ao centro de dia, etc.).

3 – Da planificação à intervenção

3.1 – Planificação do projeto de intervenção

Segundo Guerra (2000, p.167) exige-se que o planeamento seja “um processo concertado da intervenção que, face a objetivos negociados, construa sucessivamente um modo de fazer, fazendo”. É também nesta fase (da planificação) que se definem as estratégias com o principal objetivo de analisar o melhor caminho para percorrer, de modo a atingirmos os objetivos propostos. Segundo a mesma autora as estratégias “podem ser definidas como as grandes orientações metodológicas de intervenção do projeto consideradas em termos da relação entre recursos e objetivos. Dito de outro modo, as estratégias são as grandes opções que o projeto faz face às possíveis linhas de orientação” (Guerra, 2000, p.167). De acordo com estes pressupostos definimos as seguintes estratégias para o projeto de intervenção:

- Partir das experiências de vida dos idosos no domínio cultural, em particular das suas práticas culturais no campo musical. Partir do cancionero local – das músicas que conhecem e que os motivam – para que se sintam valorizados e reconhecidos pela sua herança cultural.

- Integrar no plano de atividades as organizações e grupos musicais existentes na comunidade para valorizar o património cultural local, permitir que os idosos se sintam pertença de uma comunidade local, e que, por essa via, reforcem a sua identidade por relação ao território social local em que habitam.
- Respeitar os gostos dos idosos relativamente aos estilos musicais, de forma a permitir a sua adesão às atividades e envolvê-los na planificação das atividades.

Sobre a planificação, e de acordo com os nossos objetivos para o projeto de intervenção (que já foram referidos anteriormente), pudemos definir um eixo de intervenção que se enquadra na implementação de um programa de animação sociocultural na área da música.

Para a preparação das sessões relacionadas com a música, foi necessário a preparação de materiais adequados a cada sessão (uma vez que todas as sessões tiveram um tema distinto). Tivemos assim de preparar powerpoints, vídeos, fotografias, músicas e informações pertinentes para cada tema (como por exemplo: a história do fado; estilos musicais brasileiros; etc.).

Importa ainda referir que o planeamento das sessões foi da nossa inteira responsabilidade, assim como a organização dos materiais para as mesmas. Foram realizadas 7 sessões que decorreram sempre no edifício do centro de dia (na sala de convívio e no refeitório).

Também realizamos a calendarização das atividades, bem como um quadro síntese das mesmas, de modo a sintetizar aquilo que pretendíamos colocar em prática.

Calendarização das atividades:

Atividades	Dezembro	Abril	Maio	Total
O atelier de música	1	4	2	7

3.2 – Quadro síntese das atividades:

Número e data das atividades	Nome das atividades	Objetivos específicos	Número de participantes	Recursos materiais
1ª atividade Data: 23/12/2015	Apresentação de uma dança (ao som da música “all i want for christmas is you” da cantora Maria Carey) na festa de Natal do centro de dia.	Proporcionar momentos de lazer aos idosos; Melhorar a coordenação, o ritmo, e a memória dos idosos; Incentivar os idosos a praticarem exercício físico;	37	7 guarda-chuvas com enfeites de Natal (estrelas douradas e prateadas); 7 cadeiras; 1 estojo de maquilhagem (base, rímel, e batom vermelho); Computador; Colunas de som;
2ª atividade Data: 7/04/2016	Palestra sobre música e instrumentos tradicionais portugueses.	Proporcionar momentos de lazer aos idosos; Dar a conhecer músicas e instrumentos tradicionais portugueses; Possibilitar aos idosos um maior conhecimento sobre o fado e o cante alentejano;	35	Computador; Colunas de som; Projetor; Viola; Cavaquinho; Guitarra portuguesa; Instrumentos de percussão (maracas, triângulo, guizeira, etc);

3ª atividade Data: 14/04/2016	Tarde de fados.	Proporcionar momentos de lazer e fruição cultural aos idosos; Recordar fadistas conceituados; Desenvolver mais conhecimentos sobre a história do fado (do século XIX ao século XXI);	35	Computador; Colunas de som; Projetor; Dois xais de fado;
4ª atividade Data: 21/04/2016	A música no Brasil.	Proporcionar aos idosos um momento de fruição cultural em relação aos géneros musicais do Brasil, bem como aos instrumentos tradicionais e cantores mais conceituados; Dar oportunidade aos idosos de assistirem a uma atuação de uma escola de samba ‘ao vivo’, rentabilizando os	35	Computador; Colunas de som; Instrumentos tradicionais do Brasil;

		recursos endógenos da comunidade local;		
5ª atividade Data: 28/04/2016	A ginástica e a música (atividade da “Zabelinha”).	Proporcionar momentos de lazer; Demonstrar os benefícios do exercício físico; Aprender uma música nova para integrar nas manhãs de ginástica do centro de dia; Realçar a importância da música na prática de exercício físico; Melhorar a coordenação, o ritmo, e a memória dos idosos;	35	Computador; Colunas de som; Projeto; Letra da música;
6ª atividade Data: 6/05/2016	Atuação do coro ‘Viver e cantar’ do Centro Social de Souto.	Proporcionar momentos de lazer aos idosos; Dar a oportunidade aos idosos de estes conhecerem o	40	Computador; Colunas de som;

		trabalho de um coro sénior;		
7ª atividade Data: 12/05/2016	Apresentação do cancionero e lanche convívio.	Proporcionar momentos de lazer aos idosos; Apresentar o cancionero, valorizando as suas traduções culturais; Recordar todas as atividades que realizamos ao longo do estágio;	40	Computador; Colunas de som; Projetor; Cancioneiros;

Os profissionais que trabalham com idosos devem promover o envelhecimento ativo através da criação de programas de animação socioculturais ambiciosos onde criem espaços para os idosos fazerem aquilo que mais apreciam, bem como terem a oportunidade de realizarem novas aprendizagens. Torna-se também fundamental apresentar um plano de atividades variado para que os idosos possam ter várias opções de escolha. No centro de dia onde estagiamos esta questão verificava-se pois o plano de atividades era muito variado (continha atividades diferentes todos os dias: ginástica; atelier de culinária; atelier de costura e bordados; etc.).

Deste modo, como os idosos deste centro de dia já tinham oportunidade de usufruir de diversas atividades, decidimos intervir na área da música pois ela apresenta muitas vantagens. De acordo com Gomes e Amaral (2012) o uso da música em geriatria e gerontologia é cada vez mais frequente, uma vez que esta surte efeitos ao nível psicológico, emocional, físico e social, o que acaba por influenciar os níveis de auto-estima e sociabilização dos idosos.

Nesse mesmo artigo as autoras dividem as vantagens da música em dois grandes grupos: o primeiro refere-se à terapia musical como melhoria na qualidade de vida física e o segundo refere-se à terapia musical como melhoria na qualidade de vida ‘psíquica’

com relação à auto-estima. De acordo com Noordhoek e Jokl (2008), a música é sugerida pelos profissionais de saúde como ações terapêuticas, preventivas e de reabilitação. Por sua vez, Côrte e Neto (2009) procuram integrar a música no tratamento de um idoso pois acreditam que isso minimiza o seu sofrimento, e também que a música tem como função que o indivíduo crie uma melhor relação consigo próprio e com os que o rodeiam. Estes últimos autores referem ainda que o uso da música é relevante no tratamento de doenças crónicas com idosos porque esta consegue afetar todo o cérebro, fazendo com que o idoso se sinta bem, livre, independente, e vivo, ou seja, quando os idosos que estão doentes ouvem música isso significa para eles uma libertação, é como que se os sintomas desaparecessem. Assim, os autores afirmam que a música para o idosos que está doente representa uma melhor reabilitação e minimiza o seu sofrimento.

Noordhoek e Jokl (2008, p.111) afirmam ainda que a música interfere de forma direta na recuperação da memória, tornando-se assim como uma terapia “auto-expressiva e de atuação relevante como modelo de prevenção, reabilitação, e intervenção com as pessoas idosas”.

Em suma, todos estes autores acima referidos afirmam que como a música tem vários benefícios (emocionais, psíquicos, sociais), esta acaba por contribuir para aumentar a qualidade de vida dos idosos.

No que concerne à outra perspetiva sobre a terapia musical, ou seja, a música como melhoria na qualidade de vida ‘psíquica’ com relação à auto-estima, são vários os autores que estudaram este assunto: Souza (2005), Leão e Flusser (2008) e Miranda e Godeli (2002). De acordo com Souza (2005) o tratamento para idosos através da música estimula o prazer de cantar, tocar, improvisar, criar, recriar musicalmente e tem como função principal o redescobrir das canções que fizeram e fazem parte das suas vidas. Este foi um factor que pudemos verificar ao longo do estágio, principalmente no momento da construção do cancionero, onde os idosos cantavam entusiasticamente as canções da sua época. Na recolha das músicas para o cancionero este facto ficou bastante evidente, bem como também se realçou a alegria e o prazer dos idosos em cantarem uns com os outros.

Os resultados de observação de Miranda e Godeli (2002), permitiram concluir que existe uma forte ligação entre o bem-estar com uso da música nas atividades com idosos, bem como uma correlação entre a auto-estima e a satisfação de viver.

Os estudos de Leão e Flusser (2008, p.113-114) permitiram concluir que “a música possibilita a inserção do idoso em contextos sociais” e ainda que o contacto com a música “minimiza o isolamento social”.

Em conclusão, podemos afirmar que apostamos num projeto de intervenção centrado na música pois acreditamos que esta pode ser um instrumento muito vantajoso para trabalhar com idosos. De acordo com Clair (1996, p.89) a música é um estímulo que promove:

“a) respostas físicas, através das qualidades sedativas ou estimulantes, que afetam respostas fisiológicas como pressão arterial, frequência cardíaca, respiração, dilatação pupilar, tolerância à dor, dentre outras; b) respostas emocionais que estão associadas às respostas fisiológicas, como alterações nos estados de ânimo, nos afetos; c) integração social, ao promover oportunidades para experiências comuns, que são a base para os relacionamentos; d) comunicação, principalmente para idosos que têm problemas de comunicação verbal e pela música conseguem interagir significativamente com os outros; e) expressão emocional, pois utiliza a comunicação não-verbal, facilitando a expressão de emoções também por idosos que possuam falta de habilidades verbais; f) afastamento da inatividade, do desconforto e da rotina quotidiana, mediante o uso do tempo com atividades envolvendo música, melhorando a qualidade de vida dos idosos; e g) associações extra-musicais: com outras épocas, pessoas, lugares, evocando emoções ou outras informações sensoriais que estão guardadas na memória”.

Após esta síntese das atividades iremos passar à apresentação das atividades em detalhe. Para a realização desta tarefa utilizamos como suporte o diário de bordo e a grelha de observação, instrumentos estes que fomos aplicando ao longo do estágio e que nos permitiram registar informação. (No anexo 1, 2, 3, 4, 5 e 6 encontram-se algumas fotografias das atividades).

3.3 – As atividades implementadas no atelier de música – uma intervenção na expressão artística para a criação de oportunidades de fruição cultural

Atividade 1

Tema: Apresentação de uma dança na festa de Natal do centro de dia

Data da atividade: 23/12/2015

Objetivos:

- Proporcionar momentos de lazer aos idosos;
- Melhorar a coordenação, o ritmo e a memória dos idosos;
- Incentivar os idosos a praticarem exercício físico
- Realizar a prática do exercício físico ao som da música de forma a permitir que fiquem mais estimulados fisicamente, expressem emoções, que comuniquem e reforcem as interações, etc.

Local: refeitório do centro de dia – espaço de grandes dimensões, acolhedor e agradável; o mobiliário encontra-se em bom estado de conservação e a sala dispõe de bastante luz natural, apresentando assim todas as condições para a realização desta atividade.

Participantes:

- **Número de idosos que atuaram na atividade:** 7 idosas

- **Sexo:** feminino

- **Número de idosos que participaram na festa de Natal:** 30 idosos

Recursos humanos: 1 estagiária (eu)

Recursos materiais: 7 guarda-chuvas com enfeites de Natal (estrelas douradas e prateadas); 7 cadeiras; 1 estojo de maquilhagem (base, rímel e batom vermelho); computador; colunas de som

Desenvolvimento da atividade

- Sequência de acontecimentos: no início do mês de Dezembro, os idosos, com a nossa colaboração, começaram a ensaiar uma dança. A coreografia da dança foi elaborada por nós com a música da cantora Maria Carey, e com o tema “All i want for christmas is you”. Esta dança foi dinamizada com as idosas todas sentadas e com o auxílio de um guarda-chuva. Alguns movimentos desta dança já eram do conhecimento das idosas uma vez que eram exercícios utilizados na ginástica do centro de dia (no centro de dia faz-se trinta minutos de ginástica diariamente, o que significa que os idosos estão habituados a exercitar-se). A sequência dos exercícios realizados na dança de Natal foi a seguinte:

- Levantar e rodar lentamente a cabeça;
- Rodar os ombros para trás e para a frente;
- Enrolar a lã;
- Apontar para a frente e tremer os dedos;
- Estalar os dedos para o lado direito e para o lado esquerdo;
- Dar um abraço.

Exercícios com o guarda-chuva fechado:

- Guarda-chuva para o lado direito e para o lado esquerdo;
- Guarda-chuva para cima e para baixo;
- Bater com o guarda-chuva no pé direito e no pé esquerdo;
- Guarda-chuva no meio das pernas e bater uma palma em cima e uma palma em baixo;
- Guarda-chuva no meio das pernas e bater uma palma do lado direito e outra do lado esquerdo;
- Pousar o guarda-chuva à frente e atrás.

Exercícios com o guarda-chuva aberto:

- Guarda-chuva para o lado direito e para o lado esquerdo;
- Guarda-chuva para cima e para baixo;
- Rodar o guarda-chuva.

Tarefas desenvolvidas por cada um dos participantes e respetivo interesse com que as desenvolveram: ao longo da preparação desta atividade as idosas que participaram mostraram muito interesse. Todas as idosas fizeram um esforço para não se esquecerem

dos movimentos da coreografia, e, no dia da festa de Natal, nenhuma das idosas se enganou na coreografia.

Avaliação: da nossa observação desta atividade percebemos que os idosos aderem a atividades que vão de encontro aos seus interesses e o *feedback* dos idosos foi bastante positivo. Todos os idosos que estiveram a ver a apresentação da dança gostaram muito e as que participaram também. É de salientar que todas as idosas se mostraram muito entusiasmadas na preparação da dança, tanto na preparação da coreografia como na preparação do seu visual para a apresentação da dança (as idosas trouxeram calças pretas e blusa branca e nós fizemos uma maquilhagem com base, rímel, e batom vermelho).

Autonomia dos idosos: confirma-se que os idosos não estão habituados a envolverem-se na planificação das atividades. Efetivamente quando propusemos a realização desta atividade os idosos acolheram-na sem colocar qualquer questão. Parece-nos que ficam na expectativa que sejam os profissionais a propor as atividades e que eles não decidem as atividades a realizar, embora tivesse sido feito um esforço da parte dos profissionais para que eles se envolvessem efetivamente na tomada de decisão. Trata-se de idosos que pertencem a gerações que não tiveram grandes oportunidades de participação social ao longo das suas vidas, e que nesta fase da vida, tal como nas anteriores (ou ainda mais porque vão interiorizando o sentimento de incapacidade que os outros com os quais eles interagem sobre eles constroem), demitem-se de ter um papel mais ativo. Pode acrescentar-se que se conformam facilmente com o que lhes é proposto no plano de atividades elaborado pelos profissionais da instituição. Este plano de atividades é rico em atividades propostas e estas são bastante heterogéneas, havendo uma preocupação de resposta às necessidades dos idosos.

Interações idosos – idosos: nos equipamentos sociais para idosos há um aspeto comum que se verifica no comportamento dos idosos: um afastamento das pessoas que estão no mesmo lugar porque estes têm uma história de vida, gostos e interesses diferentes (Mallon, 2000). No centro de dia onde decorreu o nosso estágio, isto também se verificou uma vez que na preparação desta atividade os idosos não interagiram entre si, ou seja, limitavam-se a irem aos ensaios que eram propostos (por nós) e a aprenderem a coreografia, não havendo espaço à construção de uma efetiva comunidade.

Interações idosos – profissionais: ao implementarmos esta atividade percebemos que os idosos esperam que sejam os profissionais a decidir as atividades. Quando propusemos a atividade eles mostraram interesse em participar e nunca faltaram aos ensaios. Todas as funcionárias do centro de dia foram flexíveis quanto aos horários das higiènes durante os ensaios da dança, coordenando o seu serviço de modo a que as idosas que participavam nesta atividade pudessem fazer a sua higiene mais tarde. Durante esta atividade, não se verificou interações entre os idosos e os profissionais do centro de dia (interagiam apenas no horário das higiènes). No que concerne às interações entre os idosos e nós (estagiária), existiram bastantes interações ao longo dos ensaios para a coreografia da dança, ou seja, quando havia ensaios as idosas colocavam as suas dúvidas e conversavam connosco sobre os seus assuntos casuais (como por exemplo, o estado do tempo).

Opiniões que os idosos manifestaram em relação à atividade:

Idoso 12: *“gostei de participar na dança de Natal porque foi muito animado!”*; Idoso 6: *“foi uma atividade muito bonita!”*; Idoso 15: *“adorei a atividade porque deu para fazermos ginástica e divertimo-nos muito!”*; Idoso 18: *“gostei muito de participar na atividade porque foi muito engraçado!”*; Idoso 3: *“nunca pensei dançar com esta idade!”*; Idoso 11: *“foi uma atividade muito interessante e o grupo esforçou-se muito para que tudo corresse bem!”*; Idoso 22: *“gostei muito de ver a dança e elas estavam muito bonitas!”*; Idoso 21: *“foi uma dança simples, mas muito bonita! Os guarda-chuvas deram muita graça!”*; Idoso 19: *“foi uma dança engraçada, porque elas conseguiram dançar sentadas e os guarda-chuvas com as estrelas estava muito bonitos!”*; Idoso 10: *“gostei muito da festa de Natal e da dança também, foi muito animado!”*

Atividade 2

Tema: Palestra sobre música e instrumentos tradicionais portugueses (dinamizada por um professor de educação musical)

Data da atividade: 07/04/2016

Objetivos:

- Proporcionar momentos de lazer aos idosos;
- Dar a conhecer e valorizar músicas e instrumentos tradicionais portugueses;
- Possibilitar aos idosos um maior conhecimento sobre o fado e o cante alentejano, estilos musicais por eles apreciados.

Local: refeitório do centro de dia – espaço de grandes dimensões, acolhedor e agradável; o mobiliário encontra-se em bom estado e a sala dispõe de bastante luz natural, apresentando assim todas as condições para a realização desta atividade.

Participantes

Número de participantes: 35

Sexo: 7 do sexo masculino; 28 do sexo feminino

Recursos humanos: 1 estagiária (eu); 1 professor de educação musical

Recursos materiais: computador; colunas de som; projetor; viola; cavaquinho; guitarra portuguesa; instrumentos de percussão (maracas, triângulo, guizeira, etc.)

Desenvolvimento da atividade

- **Sequência de acontecimentos:** no início da palestra, o professor apresentou-se. Depois, e de forma a conseguir captar a atenção da plateia, começou a tocar e explicar a guitarra portuguesa. Após esta explicação, o professor apresentou um power-point sobre as violas tradicionais portuguesas, e também apresentou um vídeo dinâmico com as diferentes violas que existem em Portugal (viola amarantina, viola braguesa, viola toeira, etc.). Em seguida, o professor fez uma breve apresentação sobre o cante alentejano e o fado (dois géneros de música considerados, pela Unesco, como sendo Património Cultural Imaterial da Humanidade). Posteriormente, o professor apresentou o cavaquinho (fez uma breve contextualização e tocou). Por fim, ensinou aos idosos a música tradicional portuguesa “caninha verde” (os idosos fizeram ritmo corporal com palmas, alguns idosos tocaram instrumentos de percussão e, depois de tudo isto, todos os idosos cantaram).

Tarefas desenvolvidas por cada um dos participantes e respetivo interesse com que as desenvolveram: ao longo desta atividade os idosos mostraram-se muito interessados, principalmente na parte de cantar e tocar instrumentos de percussão.

Avaliação: depois desta atividade ser implementada ficamos muito surpreendidos com a reação dos idosos porque a maioria dizia que queria mais atividades de música. Pensamos que esta atividade foi muito enriquecedora para os idosos uma vez que puderam desenvolver novas aprendizagens, adquirindo mais cultura em relação ao tema da palestra, e também tiveram a oportunidade de ter uma sessão diferente (daquilo que eles estão habituados) sobre música.

Autonomia dos idosos: verificou-se novamente que os idosos não estão habituados a tomarem decisões sobre o plano de atividades pois quando lhes foi apresentada esta proposta estes não se manifestaram.

Interações idosos – idosos: nesta atividade os idosos permaneceram muito atentos. Não houve interações entre os idosos.

Interações idosos – profissionais: ao longo desta atividade a única interação que existiu dos idosos com os profissionais do centro de dia foi na hora das higiènes (quando algum idoso tinha a necessidade de ir à casa de banho). A relação dos idosos com o professor de educação musical também foi curiosa uma vez que, por um lado, estavam muito atentos à palestra pois acharam o tema interessante, mas por outro lado, não colocaram nenhuma questão.

Interações idosos – convidado: a primeira reação dos idosos à presença do convidado foi a adoção de uma postura de admiração e de curiosidade, porque estes estavam perante uma pessoa que não conheciam, nem sabiam o que ele ia fazer. Todos os idosos estiveram muito atentos ao comportamento do professor, desde o momento em que ele montou os materiais necessários para o desenvolvimento da atividade, até ao momento da despedida. Ao longo da atividade os idosos foram fazendo tudo aquilo que era solicitado pelo professor (cantar, fazer ritmo corporal, tocar instrumentos). No fim da sessão todos os idosos afirmaram terem gostado muito do professor pois ele revelou-se uma pessoa muito simpática, alegre, e dinâmica.

Opiniões que os idosos manifestaram em relação à atividade:

Idoso 2: *“gostei muito dos instrumentos apresentados pelo professor, a guitarra portuguesa, o cavaquinho! Devia de haver mais palestras de música!”*; Idoso 9: *“gostei muito da atividade! O professor tocava muito bem!”*; Idoso 13: *“em primeiro lugar, gostei muito da decoração porque estava de acordo com a atividade! Com esta palestra*

fiquei a conhecer novas violas portuguesas que não conhecia anteriormente. Acho que foi muito importante falar sobre o cante alentejano porque tem tanto valor como o fado!"; Idoso 8: "gostei muito da palestra, principalmente da parte do fim porque cantamos uma música muito animada!"; Idoso 3: "gostei muito desta atividade, para mim foi uma manhã de festa!"; Idoso 14: "gostei imenso, recordar é viver! Gosto muito de música porque faz-me feliz!"; Idoso 10: "é muito gratificante para nós este tipo de atividades...precisamos é assim destas coisas de qualidade!"; Idoso 19: "gostei muito desta palestra porque recordamos velhos tempos e tudo o que temos de bom em Portugal!"; Idoso 20: "gostei desta atividade porque até me esqueci que era velha!"; Idoso 16: "gostei muito de ver todos a tocarem instrumentos, mas também gostei muito de ver o vídeos sobre as violas!".

Atividade 3

Tema: Tarde de fados

Data da atividade: 14/04/2016

Objetivos:

- Proporcionar momentos de lazer e fruição cultural aos idosos;
- Recordar fadistas conceituados;
- Desenvolver mais conhecimentos sobre a história do fado (do século XIX ao século XXI)

Local: refeitório do centro de dia – espaço de grandes dimensões, acolhedor e agradável; o mobiliário encontra-se em bom estado de conservação, e a sala dispõe de bastante luz natural, apresentando assim todas as condições para a realização desta atividade.

Participantes:

Número de participantes: 35

Sexo: 7 do sexo masculino; 28 do sexo feminino

Recursos humanos: 1 estagiária (eu);

Recursos materiais: computador; colunas de som; projetor; dois xales de fado;

Desenvolvimento da atividade

- **Sequência de acontecimentos:** começamos esta tarde de fados com a apresentação do tema e com uma frase da fadista Amália Rodrigues: “O que interessa é sentir o fado. Porque o fado não se canta, acontece. O fado sente-se, não se compreende, nem se explica!” (Amália Rodrigues). Após esta introdução cantamos o fado “Tudo isto é fado”. Em seguida explicamos o que é o fado. Começamos a explicar a história do fado, onde mostramos um vídeo sobre o fado vadio. De seguida, fizemos uma contextualização sobre o fado desde o século XX até ao século XXI. Também realçamos a importância que o fado assume no século XXI, sendo este género de música considerado e premiado como património imaterial da humanidade. Como curiosidade, mostramos um vídeo sobre a casa museu Amália.

Seguidamente, falamos sobre os principais tipos de fado e realçamos o fado de Coimbra (fazendo uma contextualização e projetando um vídeo sobre a serenata de Coimbra). Como falamos em estudantes, não pudemos deixar de cantar o “Fado do estudante”.

Por fim, demos ênfase aos fadistas mais populares (por exemplo: Amália Rodrigues; Camané; Marisa; Carlos do Carmo; etc.). Para ilustrar o trabalho destes fadistas cantamos alguns fados deles, como por exemplo, o “Desfado” da Ana Moura, “Lisboa, menina e moça” do Carlos do Carmo”, “A Júlia Florista” da Amália Rodrigues, e “A chuva” de Mariza.

Tarefas desenvolvidas por cada um dos participantes e respetivo interesse com que as desenvolveram: todos os idosos estiveram muito atentos e cantaram os fados.

Avaliação: na nossa opinião esta atividade foi bastante interessante para os idosos. Primeiramente porque ficaram a conhecer a história do fado, desde o século XIX até ao século XXI. Depois avivaram a sua memória ao falarmos e cantarmos fados de vários fadistas conceituados. Foram muitos os idosos que se emocionaram ao longo da palestra. Em geral, pensamos que esta atividade foi muito positiva para os idosos.

Autonomia dos idosos: os idosos não participaram na planificação desta atividade, mas participaram nela de uma forma bastante positiva, mostrando bastante entusiasmo durante o desenvolvimento da atividade (verificamos que este é um tema de interesse para os idosos).

Interações idosos – idosos: ao longo desta atividade não houve interações entre os idosos.

Interações idosos – profissionais: nesta atividade não existiram interações entre os idosos e os profissionais.

Opiniões que os idosos manifestaram em relação à atividade:

Idoso 13: *“achei esta atividade riquíssima, porque foram representadas pessoas antigas que foram muito importantes para Portugal!”*; Idoso 19: *“gostei muito de ouvir cantar o fado, gosto muito do fado de Coimbra, traz-me boas recordações!”*; Idoso 18: *“a atividade foi muito bonita e boa para a gente, porque a música dá-nos muita alegria!”*; Idoso 20: *“gostei muito de ouvir o fado porque eu gosto de música portuguesa!”*; Idoso 12: *“adorei, consolei-me de cantar!”*; Idoso 22: *“achei muito bonito, adorei mesmo! Só é pena que não se faça mais vezes!”*; Idoso 21: *“foi uma tarde muito especial!”*; Idoso 14: *“gostei muito da tarde de fados porque avivou muito o nosso tempo de menina e moça! Ercília Costa e Alfredo Marceneiro são do meu tempo! Simplesmente adorei!”*; Idoso 5: *“gostei muito porque ouvimos muitos fados! Foi uma tarde animada!”*; Idoso 27: *“gostei muito de ouvir os fados porque eram músicas da minha terra! Quando morava em Lisboa ia muito às casas de fado!”*.

Atividade 4

Tema: A música no Brasil

Data da atividade: 21/04/2016

Objetivos:

- Proporcionar aos idosos um momento de fruição cultural em relação aos géneros musicais do Brasil, bem como os instrumentos tradicionais e os cantores mais conceituados;
- Dar oportunidade aos idosos de verem uma atuação de uma escola de samba ‘ao vivo’, um grupo da comunidade local a que pertencem e que participa em diversos acontecimentos da vida local.

Local: refeitório do centro de dia – espaço de grandes dimensões, acolhedor e agradável; o mobiliário encontra-se em bom estado de conservação, e a sala dispõe de bastante luz natural, apresentando assim todas as condições para a realização desta atividade.

Participantes:

Número de participantes: 35

Sexo: 7 do sexo masculino; 28 do sexo feminino

Recursos humanos: 1 estagiária (eu)

Recursos materiais: computador; colunas de som; instrumentos tradicionais do Brasil

Desenvolvimento da atividade

- **Sequência de acontecimentos:** iniciamos esta palestra com a apresentação do tema e por mencionar os assuntos que iríamos abordar na palestra, nomeadamente: géneros de música mais populares no Brasil, instrumentos tradicionais e cantores mais conceituados. Começamos então por apresentar o conteúdo relativamente aos géneros de música e falamos sobre o samba (mostramos dois vídeos sobre o carnaval no Rio de Janeiro), o bossa nova (cantamos em karaoke a música “Garota de Ipanema”) e a música sertaneja (mostramos um vídeo de modo a demonstrar este género musical).

Em seguida, mostramos alguns instrumentos tradicionais do Brasil, nomeadamente a cuíca, o berimbau, e o agogô. De modo a que os idosos percebessem melhor, mostramos um vídeo com a explicação de cada instrumento. Depois, e visto que o samba é muito rico em instrumentos musicais, projetamos um vídeo sobre todos os instrumentos utilizados no samba. Para encerrar este capítulo, e por curiosidade, passamos um vídeo para mostrar que os brasileiros fazem muitos instrumentos a partir

de recursos naturais. Levamos alguns instrumentos musicais do Brasil feitos com recursos naturais para que os idosos pudessem ver e ouvir os diferentes sons.

Posteriormente, apresentamos os cantores mais conceituados do Brasil (por exemplo: Fafá de Belém, Caetano Veloso, Ivete Sangalo, Gilberto Gil, entre outros). De modo a tornar a apresentação mais interessante, fizemos um jogo, ou seja, nós mostrávamos uma fotografia do artista e os idosos tinham de adivinhar quem era. Na apresentação de cada artista cantamos uma música mais conhecida dele (utilizamos a projeção do karaoke da música).

Para terminar a palestra, convidamos os idosos a cantar uma música bastante conhecida “Trem das onze” (esta palestra foi realizada na parte da manhã). Na parte da tarde tivemos a oportunidade de ver uma atuação de uma escola de samba de Ovar (Costa de Prata).

Tarefas desenvolvidas por cada um dos participantes e respetivo interesse com que as desenvolveram: no que diz respeito à palestra os idosos mostraram muito ânimo, curiosidade e colaboraram ao cantarem as várias músicas que lhes eram solicitadas. Quanto à atuação da escola de samba os idosos mostraram por um lado muita alegria e entusiasmo, e, por outro lado, admiração pois não se acreditavam que poderiam ver ‘ao vivo’ uma atuação de uma escola de samba. Durante a atuação os idosos estavam muito atentos, felizes e a bateram muitas palmas.

Avaliação: pensamos que este dia foi bastante interessante para os idosos. O Brasil é um país com muita cultura musical, e tem por norma músicas animadas, facto que os idosos também apreciam. O *feedback* dos idosos foi muito positivo, e, em geral, pensamos que a atividade correu muito bem. Pela nossa observação achamos que o momento que os idosos mais gostaram foi a atuação da escola de samba.

Autonomia dos idosos: os idosos não participaram na planificação desta atividade mas aceitaram-na muito positivamente, ficando muito entusiasmados. Mais uma vez confirma-se que os idosos não têm o hábito de participar na planificação das atividades, ficando na expectativa de serem os profissionais a proporem as atividades.

Interações idosos – idosos: no decorrer desta atividade os idosos interagiram apenas no momento da atuação da escola de samba pois estavam muito entusiasmados e enquanto esperavam pelas sambistas conversaram entre si.

Interações idosos – profissionais: no decorrer desta atividade não se verificaram interações entre os idosos e os profissionais. Os idosos interagiram conosco apenas nos momentos que era para cantar o karaôke.

Interações idosos – convidados: inicialmente quando revelamos aos idosos que eles iriam ver uma escola de samba, eles pensaram que iam ver um vídeo de uma escola de samba no computador. Quando as sambistas chegaram ao refeitório do centro de dia, onde já estavam os idosos preparados para verem o espetáculo, todos os idosos ficaram admirados ao verem as sambistas e ao perceberem que iriam ver uma atuação de uma escola de samba ‘ao vivo’. Durante a atuação os idosos permaneceram muito atentos às coreografias das sambistas e no fim de cada coreografia bateram palmas.

Opiniões que os idosos manifestaram em relação à atividade:

Idoso 14: *“gostei muito de ouvir as músicas brasileiras, eram músicas do meu tempo!”*;
Idoso 28: *“foi muito bom, e espero que haja mais atividades destas! É bom que venham cá pessoas de fora!”*; Idoso 24: *“gostei muito das sambistas, elas vinham muito bem apresentadas! Nunca pensei em ver dançarinas ao vivo! Elas vêm amanhã outra vez?”*;
Idoso 6: *“adorei a palestra porque avivamos a nossa memória dos tempos antigos! Dancei muito ao som dessas músicas! A escola de samba? Não podia ser melhor!”*;
Idoso 17: *“as sambistas eram todas muito bonitas! Fez-me lembrar tempos passados porque eu já fui baiana numa escola de samba!”*; Idoso 20: *“gostei muito de tudo! Representou para mim o carnaval, nunca tinha visto uma atuação de uma escola de samba... Foi um dia em cheio!”*; Idoso 9: *“a palestra foi muito interessante! Quanto à escola de samba, gostava de sambar como elas.. foi um espetáculo!”*; Idoso 3: *“foi um dia maravilhoso em tudo! Não costumo ir ver o carnaval e aqui pude ver uma escola de samba!”*; Idoso 22: *“com a nossa idade o que podemos querer mais?!? Adorei a palestra e achei muito bonito a escola de samba! Elas traziam uns trajes muito bonito!”*; Idoso 2: *“gostei muito de tudo, mas a dança foi uma maravilha! Foi um dia de festa!”*; Idoso 16: *“adorei ver o vídeo do carnaval do Rio de Janeiro... Também gostei de cantar em brasileiro, estava tudo muito bem! As sambistas estavam muito bem preparadas e alegres!”*; Idoso 25: *“foi bom! É sempre bom novas atividades, e eu gosto muito de música brasileira!”*; Idoso 5: *“gostei muito do programa, tanto da manhã: a música brasileira, os instrumentos...como da tarde, a escola de samba!”*; Idoso 11: *“foi um dia de alegria, muito bom mesmo!”*.

Atividade 5

Tema: a ginástica e a música (atividade da “Zabelinha”)

Data da atividade: 28/04/2016

Objetivos:

- Proporcionar momentos de lazer;
- Demonstrar os benefícios do exercício físico;
- Aprender uma música nova para integrar nas manhãs de ginástica do centro de dia;
- Realçar a importância da música na prática de exercício físico;
- Melhorar a coordenação, o ritmo e a memória dos idosos

Local: sala de convívio do centro de dia: espaço de grandes dimensões, agradável e com bastante luz natural. É a sala onde os idosos passam a maior parte do seu dia, e é também nesta sala que os idosos fazem ginástica diariamente. Em suma, este espaço reúne todas as condições necessárias para a realização desta atividade.

Participantes:

Número de participantes: 35

Sexo: 7 do sexo masculino; 28 do sexo feminino

Recursos humanos: 1 estagiária (eu)

Recursos materiais: computador; colunas de som; projetor; letra da música

Desenvolvimento da atividade

- **Sequência de acontecimentos:** esta atividade foi enquadrada numa manhã de ginástica dos idosos pois o objetivo era que os idosos aprendessem uma música e depois fizessem os gestos da mesma. Em síntese, tratava-se de uma atividade de expressão musical, onde é conjugada a música com o movimento.

A atividade começou com uma conversa com os idosos onde discutimos os benefícios do exercício físico (por exemplo, melhora a velocidade de andar, fortalece os músculos, melhora a postura, etc.). Após esta introdução fizemos um aquecimento do corpo (fizemos alguns dos exercícios que costumamos fazer nas sessões de ginástica). Depois do aquecimento corporal fizemos o aquecimento vocal. No aquecimento vocal fizemos exercícios como: cantar a escala das notas musicais, exercícios de controlo da respiração, vibrar a língua e dizer “truuu truuu”, fazer o som de uma abelha “zzzzzz”, abrir e fechar a boca e dizer “minhami minhami”, entre outros. Após estes dois aquecimentos (corporal e vocal) os idosos já estavam preparados para iniciar esta atividade. Então começamos por mostrar a música aos idosos, sendo que a sua reação foi muito positiva. Depois dos idosos conhecerem a música começamos a aprender a letra (é uma letra fácil uma vez que é composta apenas por duas quadras). Os idosos aprenderam rapidamente a música, e depois aprenderam a coreografia.

Por fim, os idosos cantaram e dançaram a música completa.

Tarefas desenvolvidas por cada um dos participantes e respetivo interesse com que as desenvolveram: ao longo desta atividade os idosos mostraram muito entusiasmo. Pensamos que houve este entusiasmo porque os idosos estavam a aprender uma música e uma coreografia nova. Esta música foi encarada pelos idosos como um desafio uma vez que estes tinham que estar muito concentrados, pois tinham que coordenar a letra da música com os gestos. Quando foi solicitado para os idosos fazerem o aquecimento vocal foi um dos momentos mais divertidos da atividade pois verificamos que os idosos soltaram muitos risos ao longo dos exercícios. Em suma, todos os idosos mostraram interesse no desenvolvimento da atividade.

Avaliação: na nossa opinião esta atividade correu muito bem. Todos os idosos quiseram participar, e conseguiram aprender a música e a coreografia. Os idosos riram muito no aquecimento vocal.

Autonomia dos idosos: os idosos não participaram na planificação desta atividade.

Interações idosos – idosos: no que diz respeito às interações entre idosos com idosos esta atividade foi muito interessante pois uma vez que esta atividade não foi expositiva e de maior interação, os idosos também interagiram entre si. Ao longo da atividade

verificou-se que os idosos incentivaram-se uns aos outros para cantarem e dançarem a música da “Zabelinha” (exemplo: “Ó dona X , força! Vamos lá dançar esta música!”).

Interações idosos – profissionais: não se verificou qualquer interação entre os idosos e as funcionárias do centro de dia. No entanto, no decorrer da atividade os idosos foram-nos questionando (estagiárias) algumas dúvidas sobre a música e a coreografia da mesma, o que demonstrou o seu interesse pela atividade.

Opiniões que os idosos manifestaram em relação à atividade:

Idoso 8: *“gostei muito da atividade porque ficamos a conhecer uma canção nova e acho que estávamos todos muito afinadinhos!”*; Idoso 19: *“adorei a música da Zabelinha!”*; Idoso 27: *“foi uma manhã muito animada!”*; Idoso 6: *“a atividade foi muito bonita. Aprendemos uma música muito invulgar!”*; Idoso 20: *“foi uma atividade muito linda, a música falava de coisas antigas, por exemplo do tear e da tecedeira! Fiquei muito feliz!”*; Idoso 24: *“gostei muito da manhã porque cantamos uma música bonita que tinha o meu nome!”*; Idoso 28: *“foi uma atividade muito boa porque estivemos entretidos, cantamos e dançamos!”*; Idoso 5: *“esta atividade foi interessante porque aprendemos uma música nova e fizemos ginástica!”*; Idoso 14: *“foi uma manhã especial, gostei bastante!”*; Idoso 12: *“não conhecia a música da Zabelinha... Gostei muito porque pudemos cantar e dançar e ainda aprendemos uma música nova!”*.

Atividade 6

Tema: atuação do coro “Viver e cantar” do Centro Social de Souto

Data da atividade: 6/5/2016

Objetivos:

- Proporcionar momentos de lazer aos idosos;
- Dar a oportunidade aos idosos de estes conhecerem o trabalho de um coro sénior
- Mobilizar os recursos existentes na comunidade e valorizar as tradições culturais locais.

Local: refeitório do centro de dia – espaço de grandes dimensões, acolhedor e agradável; o mobiliário encontra-se em bom estado de conservação, e a sala dispõe de bastante luz natural, apresentando assim todas as condições para a realização desta atividade.

Participantes:

- **Número de participantes:** 40 idosos

- **Sexo:** 9 do sexo masculino; 31 do sexo feminino

Recursos humanos: 1 estagiária (eu); coro “Viver e cantar” (com 25 elementos)

Recursos materiais: computador; colunas de som

Desenvolvimento da atividade

- **Sequência de acontecimentos:** o coro chegou à instituição e começou por fazer um aquecimento de voz (na sala de convívio). Posteriormente o coro dirigiu-se ao refeitório do centro de dia e apresentou-se dizendo que eram o coro sénior “Viver e cantar” do Centro Social de Souto. O maestro também se apresentou e explicou a história do coro⁸. O coro fez uma atuação de quarenta e cinco minutos apresentando-nos um repertório de doze músicas:

1ª música – Loja da Ti Loura;

2ª música – Embalo o meu amor ao luar;

3ª música – Cuco parasita;

4ª música – Abraão;

5ª música – Loja do Meco Moleiro;

6ª música – Bailinho da Madeira (nesta música houve uma solista que interpretou parte da música, e utilizou como acessórios um chapéu e uma cesta com couves);

7ª música – Quando partiste pró mar;

⁸ Este coro foi criado em 2013 e é composto por idosos que frequentam o centro de dia e por idosos da comunidade. Neste momento o coro é composto por seis idosos do centro de dia e vinte e um da comunidade. O repertório do coro é de cariz ligeiro popular, e é dirigido por um maestro que apostou neste projeto de música como voluntário.

8ª música – Tremeliques;

9ª música – Aquele barco perdido;

10ª música – Vai de ruz, truz, truz;

11ª música – Vira da desgarrada;

12ª música – Hino do coro “viver e cantar”;

Ao longo desta apresentação o maestro explicou aos idosos a história de cada música, uma vez que é ele que compõe a maior parte das músicas para este coro.

Tarefas desenvolvidas por cada um dos participantes e respetivo interesse com que as desenvolveram: nesta atividade os idosos estavam muito atentos e todos bateram palmas quando terminava cada música interpretada pelo coro.

Avaliação: através da nossa observação desta atividade percebemos que os idosos gostam muito de música, e, deste modo, aderem a atividades que vão de encontro aos seus interesses. O *feedback* dos idosos foi muito positivo, e estes ficam sempre na expectativa de uma próxima atividade.

Autonomia dos idosos: nesta atividade os idosos assistiram tranquilamente, e tal como nas anteriores não participaram na planificação. Contudo, pela nossa observação estes estavam muito satisfeitos com aquilo que estavam a ver/ouvir.

Interações idosos – idosos: nesta atividade os idosos não interagiram entre si.

Interações idosos – profissionais: ao longo desta atividade houve poucas interações entre os profissionais e os idosos. As interações que existiram foram apenas com alguns idosos que quiseram ir à casa de banho e, quando isso acontecia, as funcionárias satisfaziam o pedido do idoso.

Interações idosos – convidados: em relação à postura dos idosos durante esta atividade é de salientar que todos os idosos permaneceram muito atentos à atuação do coro. A música que eles se mostraram mais entusiasmados foi quando o coro interpretou o tema “Bailinho da Madeira” porque havia uma solista (com um lenço na cabeça e uma cesta com couves) que era uma senhora muito dinâmica e engraçada. Achamos que os idosos a perceberam como uma referência pois muitos deles disseram: “*Aquela senhora*

tem muita alegria de viver!”. No fim da atuação do coro os idosos bateram muitas palmas e o relato da maior parte dos idosos foi no sentido de acharem curioso/interessante a dinâmica/organização de um coro sénior.

Opiniões que os idosos manifestaram em relação à atividade:

Idoso 7: *“gostei muito! Quando eu era nova onde houvesse festa, eu estava lá!”*; Idoso 16: *“o coro apresentou-se muito bem! Adorei ver aquela senhora com o cesto das couves a cantar o bailinho da Madeira! Cantavam todos muito bem!”*; Idoso 9: *“adorei esta atividade! Vimos uma juventude da terceira idade com muita energia!”*; Idoso 8: *“esta atividade foi muito bonita, diverti-me muito e bati muitas palmas!”*; Idoso 3: *“gostei muito e não foi maçador! O maestro é muito simpático!”*; Idoso 14: *“lindíssimo, gostei muito! Têm canções muito bonitas!”*; Idoso 19: *“gostei muito, estava a sentir o que elas estavam a sentir... uma alegria íntima, uma alegria no coração! Enquanto estamos a cantar não nos lembramos de nada! Os meus parabéns e espero que continuem assim!”*; Idoso 12: *“gostei muito e consolei-me de cantar!”*; Idoso 15: *“foi muito bom! Fiquei muito contente porque o maestro conheceu-me! Já trabalhamos na mesma escola!”*; Idoso 17: *“deu gosto ouvir o coro! Estava muito bem ensaiado!”*; Idoso 21: *“o coro tinha boa apresentação e cantavam muito bem! Adorei e espero que haja mais vezes atividades de música!”*; Idoso 27: *“gostei muito de ouvir o coro, foi muito bonito e eles estavam muito bem ensaiados! Gostei muito de ver aquela senhora com o chapéu e o cesto das couves a cantar o bailinho da Madeira, foi um momento muito divertido!”*.

Atividade 7

Tema: apresentação do cancioneiro e lanche convívio

Data da atividade: 12/5/2016

Objetivos:

- Proporcionar momentos de lazer aos idosos;
- Apresentar o cancioneiro, valorizando as tradições musicais locais;
- Recordar todas as atividades que realizamos ao longo do estágio;

Local: refeitório do centro de dia – espaço de grandes dimensões, acolhedor e agradável; o mobiliário encontra-se em bom estado de conservação, e a sala dispõe de bastante luz natural, apresentando assim todas as condições para a realização desta atividade.

Participantes:

- **Número de participantes:** 40 idosos
- **Sexo:** 9 do sexo masculino; 31 do sexo feminino

Recursos humanos: 1 estagiária (eu)

Recursos materiais: computador; colunas de som; projetor; cancioneiros

Desenvolvimento da atividade

- **Sequência de acontecimentos:** no início da atividade começamos por apresentar o cancionero, onde realçamos a importância do mesmo para a realização de atividades de música (realçamos o facto de poderem acompanhar a letra da música, e isso faz com que os idosos possam participar de uma forma mais ativa nas atividades de música). Posteriormente discutimos com os idosos sobre uma frase que colocamos na contra capa do cancionero: “...Se é para envelhecer, que seja com alegria. A tristeza aqui não entra, nem como uma melodia...”.

Após a apresentação do cancionero mostramos um powerpoint com fotografias do resumo de todas as atividades que realizamos ao longo do estágio (ginástica; atelier de culinária; atelier de trabalhos manuais; atelier de música; passeios; piqueniques; festa do dia da amizade; visita ao dolce vita do Porto; visita ao presépio cavalinho; etc.; e o resumo das sete atividades do projeto de intervenção desenvolvido no âmbito do estágio do mestrado). Depois de fazermos este resumo dos nove meses de estágio cantamos algumas músicas do cancionero. Posteriormente nós, como estagiária, fizemos os agradecimentos à diretora técnica, a todas as funcionárias que colaboraram connosco ao longo do estágio, e também aos idosos por terem cooperado ao longo do percurso. Em forma de agradecimento, os idosos entregaram-nos um ramo e um livro com mensagens. Para ficar uma recordação, tiramos uma foto em grupo.

Por fim, lanchamos todos juntos com um lanche muito especial onde houve leite-creme, rolo de chocolate, e regueifa com creme de ovo.

Tarefas desenvolvidas por cada um dos participantes e respetivo interesse com que as desenvolveram: ao longo desta atividade os idosos mostraram-se interessados, curiosos, e foram participando naquilo que lhes era solicitado (por exemplo, todos os idosos cantaram e tiveram curiosidade em acompanhar as músicas através do cancionero).

Avaliação: através da nossa observação podemos afirmar que esta foi a atividade em que os idosos mais se emocionaram. Pensamos que isso se deve ao facto de ser o último dia de estágio, e, por outro lado, porque eles sabiam que esta seria a última atividade de música. Achamos que em geral os idosos gostaram desta atividade porque o *feedback* deles foi muito positivo.

Autonomia dos idosos: em relação a esta atividade os idosos envolveram-se na sua planificação uma vez que o cancionero foi construído com a ajuda deles. Ao longo do estágio fomos recolhendo as músicas que os idosos gostavam, e na construção do cancionero tivemos isso em consideração.

Interações idosos – idosos: ao longo desta atividade os idosos permaneceram calados. No momento que cantamos algumas músicas do cancionero os idosos partilharam os cancioneros em grupos de três elementos.

Interações idosos – profissionais: não existiu qualquer interação com as funcionárias do centro de dia. No entanto, existiram algumas interações connosco: os idosos foram comentando as fotografias que iam vendo sobre as atividades que foram realizadas ao longo do estágio.

Opiniões que os idosos manifestaram em relação à atividade:

Idoso 12: *“a festa foi a melhor coisa que aconteceu aqui nesta casa! Agradeço a oferta do cancionero porque é uma coisa muito importante para nós!”*; Idoso 27: *“gostei muito da festa e gostava que a estagiária tornasse a vir porque ela fazia-nos rir e dava-nos muita alegria! Agradeço pelo lanche que ela nos ofereceu, soube muito bem!”*; Idoso 2: *“foi uma tarde diferente... uma tarde especial!”*; Idoso 14: *“gostei de tudo! O vídeo que ela nos apresentou foi muito bonito porque pudemos recordar os momentos*

que ela passou connosco! Agradeço a oferta que ela nos deu! O cancionero vai dar muito jeito!"; Idoso 5: "gostei muito! Foi uma tarde muito agradável e o lanche também estava muito bom"; Idoso 24: "muito lindo... gostei muito! Quando é que ela faz outra festa assim?!?"; Idoso 19: "gostei muito da festa! Ela além de ser uma simpatia, é uma pessoa muito competente!"; Idoso 6: "gostei muito, em especial o vídeo... porque pudemos recordar as atividades todas que fizemos aqui com ela!"; Idoso 8: "gostei muito desta atividade, do lanche e do cancionero! Já tenho saudades dela porque ela fez coisas muito bonitas!"; Idoso 28: "esta tarde foi muito agradável... Ela faz atividades que olha... nem tenho palavras! Gostei de tudo!"; Idoso 10: "para mim foi a atividade mais bonita! Temos agora o cancionero que vai dar jeito! O vídeo foi... adorei! E o lanche também foi muito bom!".

4 – Avaliação

A avaliação é uma parte fundamental, porque, após termos aplicado técnicas de investigação e de intervenção, torna-se essencial aplicarmos técnicas de avaliação, de modo a compreendermos até que ponto é que a intervenção foi eficaz. De acordo com Guerra (2000, p.185-186), a avaliação é considerada como “um conjunto de procedimentos para julgar os méritos de um programa e fornecer uma informação sobre os seus fins, as suas expectativas, os seus resultados previstos, os seus impactes e os seus custos”. Segundo Idáñez e Ander-Egg (2002), a avaliação possibilita-nos averiguar, por um lado, a eficácia da intervenção, e, por outro lado, permite-nos verificar os fatores associados ao êxito ou ao fracasso.

Guerra (2000) defende ainda que a avaliação deve ser um processo sistémico e contínuo, o que requer que se vão registando as respostas e os comportamentos das pessoas idosas, e a sua evolução no sentido dos resultados. Esta recolha contínua de dados permite ainda que o investigador/interventor vá conhecendo os resultados e os efeitos da intervenção, e também lhe permite corrigir trajetórias caso estas sejam indesejáveis. Em síntese, aquilo que é desejável no processo de avaliação é que se averigue o grau de satisfação dos idosos, as evoluções que eles sentem, ou as falhas, de modo a que se possa apresentar sugestões alternativas para ações futuras.

Assim, podemos afirmar que neste projeto sucederam-se três momentos de avaliação: a avaliação de diagnóstico, a contínua, e a final. A avaliação de diagnóstico foi realizada no início do estágio, através da entrevista semi-estruturada, e permitiu-nos analisar as necessidades e as prioridades, tanto do idoso como da instituição. No que diz respeito à avaliação contínua, esta foi realizada ao longo do processo, teve como finalidade identificar as dificuldades, e de que modo é que pelas atividades se estavam a atingir os objetivos propostos. Para tal, utilizamos a observação participante, onde realizamos uma grelha de registo de atividade de modo a podermos avaliar: os níveis de participação dos idosos; as tarefas desenvolvidas por cada participante e o interesse demonstrado; a autonomia dos idosos; as interações entre idoso – idoso, entre idoso – profissional, e entre idoso – convidado; e também as opiniões que os idosos manifestavam em relação às diferentes atividades.

Na avaliação final o que se pretende é refletir sobre o projeto de intervenção de modo a compreendermos se os objetivos foram atingidos e principalmente

averiguarmos a qualidade da ação. Nesta fase do projeto optamos por ter entrevistas em situação de conversa informal com os idosos de modo a percebermos os seus níveis de satisfação em relação às atividades do projeto de intervenção. Assim, de um modo geral, através das conversas informais que tivemos com os idosos, podemos afirmar que todos os idosos mostraram bastante entusiasmo no decorrer das atividades do projeto (facto este que se pode também confirmar através do registo das atividades, quando os idosos davam a sua opinião sobre a atividade e demonstravam que “adoravam” realizar as atividades de música propostas por nós).

Avaliação do projeto em detalhe:

O primeiro aspeto que gostaríamos de refletir é sobre quais foram os **elementos facilitadores para a operacionalização do projeto**. Assim, destacamos como principais aspetos facilitadores: a gerontóloga do centro de dia (que assumia funções de diretora técnica), porque era uma profissional muito sensibilizada para as questões do envelhecimento, e isso permitiu-nos sempre a implementação das atividades do projeto, sem nunca nos colocar nenhum entrave; a funcionária responsável pela sala do centro de dia que, apesar de não ter formação específica, assumia funções de animadora sociocultural e também sempre nos auxiliou na implementação das atividades; o facto de o centro de dia ter um plano de atividades muito diversificado (atividades diferentes todos os dias), o que contribuiu para que os idosos estivessem habituados a realizar muitas atividades, também foi um aspeto facilitador porque foi bastante notório que a maioria dos idosos já estavam motivados para a realização de atividades de animação sociocultural; as condições arquitetónicas do centro de dia também ajudaram bastante na implementação das atividades, uma vez que os idosos dispunham de salas de convívio muito grandes onde beneficiavam de todo o tipo de materiais necessários para a implementação das atividades de animação sociocultural; e os idosos, porque, apesar de não nos conhecerem, desde o primeiro dia de estágio que nos acolheram muito bem.

No que diz respeito às **dificuldades/obstáculos** que encontramos no centro de dia podemos referir que apenas encontramos dois obstáculos: o primeiro deve-se ao facto dos idosos terem poucos recursos económicos, facto este que impediu que se realizassem as atividades que estavam planificadas para o exterior da instituição; o segundo deve-se ao facto de nós não conseguirmos a colaboração de muitos convidados especializados na área da música porque como o centro de dia só funciona até às 17

horas, muitos dos convidados não tinham disponibilidade para se deslocarem ao centro de dia dentro desse horário específico (como por exemplo, contactamos o rancho folclore de Ovar para agendarmos uma atuação, mas como as pessoas estavam a trabalhar no período da manhã até ao final da tarde, havia uma incompatibilidade de horários, e não foi possível a marcação para uma atuação no centro de dia).

No que concerne aos **objetivos previstos e objetivos concretizados**, podemos afirmar que no nosso projeto de intervenção apenas 1 objetivo não foi atingido, nomeadamente, o facto de os idosos terem a oportunidade de irem ver coisas ligadas à música no exterior da instituição, como por exemplo, concertos, visita à casa da música do Porto, etc. Este era um objetivo que nós traçamos no início do projeto e não conseguimos atingi-lo devido aos baixos recursos financeiros dos idosos (ou seja, como estas atividades tinham que ser pagas, e isso tinha de ficar a cargo dos idosos, optamos por fazer os concertos/atividades dentro da instituição).

Em relação à **população envolvida por relação à população que se pretendia envolver**, este objetivo foi cumprido porque conseguimos que todos os idosos do centro de dia participassem nas atividades que nós implementamos. É ainda de salientar que os idosos da sala “nós da memória” também participaram em todas as atividades.

Relativamente às **atividades previstas e às atividades concretizadas**, podemos afirmar que, se tivéssemos tido mais tempo livre, gostaríamos de ter realizado mais atividades relacionadas com a música (como por exemplo, jogos, concertos sobre músicas do mundo, dar a conhecer curiosidades sobre música, etc), mas como o centro de dia tinha muitas atividades de animação sociocultural tivemos que realizar uma planificação para que se pudessem implementar as atividades do nosso projeto de intervenção. Assim, podemos afirmar que o único objetivo que não foi cumprido foi o fato dos idosos não irem ver nenhum concerto no exterior da instituição (este objetivo não foi cumprido, como acima já referimos, devido aos baixos recursos financeiros dos idosos e também porque a instituição não tinha verbas para cobrir estes custos).

No que diz respeito aos **recursos previstos e recursos disponibilizados**, podemos afirmar que todos os recursos que foram necessários para a realização das atividades foram disponibilizados pela instituição (projetor, materiais para realizar trabalhos manuais, etc.).

Em relação ao **cumprimento do cronograma do projeto**, confirmamos que este foi devidamente cumprido. Não podemos deixar de referir que a instituição sempre nos facilitou a implementação das atividades do nosso projeto de intervenção

Por fim, fazendo uma **avaliação global dos resultados obtidos**, podemos afirmar que, através da observação participante, dos dados que fomos recolhendo ao longo da implementação das atividades, e principalmente das opiniões que os idosos foram manifestando ao longo das atividades, consideramos que o nosso projeto foi cumprido com sucesso.

Capítulo V

Conclusão

De acordo com Vaz (2009, p.58) “o que o estágio solidamente corporiza é o modo ou modos de articular uma formação de natureza académica com a pertinência de um exercício em contextos de trabalho, legitimado por aquela formação”. Isto é, o facto de termos frequentado o mestrado em Gerontologia Social contribuiu bastante para que, através da formação adquirida, pudéssemos agir sem preconceito e estereótipos nos assuntos relacionados com o processo de envelhecimento, e fez também com que tivéssemos mais conhecimentos sobre o envelhecimento para resolvermos as diversas situações que iam surgindo ao longo do estágio. De um modo geral, podemos afirmar que o estágio foi muito positivo porque permitiu-nos refletir sobre os principais focos de intervenção, não só através dos conhecimentos adquiridos ao longo do Mestrado, mas também através da realidade que nos deparamos no local do estágio.

A implementação deste projeto foi por um lado muito desafiante, e por outro lado muito satisfatório. Desafiante no sentido de chegarmos a uma instituição onde não conhecíamos ninguém, não conhecíamos os modos de funcionamento da mesma, e, mesmo assim, tivemos que ter a capacidade de implementar um projeto que fosse ao encontro dos objetivos da instituição e das necessidades e dos gostos/preferências dos idosos. Satisfatório pelo facto de todas as dificuldades sentidas terem sido ultrapassadas, fato que contribuiu para que pudéssemos implementar todas as atividades que tínhamos planeado. Assim, após oito meses de estágio, conciliando sempre a escrita do presente trabalho, muita coisa pode dizer-se.

Em relação à integração na instituição, à criação de proximidade e confiança com os idosos podemos afirmar que este percurso foi bastante rápido. Achamos que isto aconteceu devido às nossas características pessoais, como a assertividade, o fato de sermos bem-dispostos e dinâmicos, características estas que acabaram por cativar os idosos. Em segundo lugar, o fato de podermos participar nas atividades implementadas no centro de dia, em tudo contribuiu para esse processo. Como conseguimos construir uma relação de proximidade com os idosos, a implementação das atividades do projeto foram muito bem recebidas por eles.

No que diz respeito à animação sociocultural concluímos que qualquer resposta social para idosos deve apostar em planos de atividades diversificados que vão ao encontro das preferências dos idosos. Para além disso, a animação sociocultural estimula a vida mental, física, e afetiva dos idosos, promovendo assim um envelhecimento ativo. Perez (2009, p.333) afirma que animação de idosos tem como principal objetivo aumentar a qualidade de vida das pessoas “mediante a sua implicação ativa, participativa e grupal na realização de projetos e atividades socioculturais que respondam aos seus interesses e necessidades de ócio e desenvolvimento pessoal e social”.

No que concerne às atividades de música que implementamos durante o estágio podemos afirmar que estas foram uma mais-valia para os idosos. Isto porque foram proporcionados aos idosos momentos de lazer significativos, onde eles realizaram várias aprendizagens sobre música, e as próprias atividades eram encaradas por eles como um desafio, e isso lhes proporcionava sentimentos de utilidade e bem-estar. Através da nossa observação pudemos confirmar que os idosos nas atividades de música tiveram a oportunidade de conviver, de recordar músicas do seu tempo, e de vivenciar momentos de muita alegria (fatos estes que se confirmam através das opiniões dos idosos que foram descritas ao longo deste relatório de estágio). De acordo com Oliveira e Milhano (2010, p.13), a expressão musical é um

“processo que articula a razão, a emoção e a imaginação, favorecem a criação, o experimentalismo, a interação coletiva, a resolução de problemas, o desenvolvimento do pensamento crítico, a expressão, o conhecimento, a exigência, a persistência, o exercício da cidadania, a cultura”.

Para estes autores a música é “promotora de contextos de aprendizagem e oportunidades de participação particulares, únicos, constituem um meio privilegiado de comunicação, partilha e entendimento” (*ibid.*). Características estas que pudemos comprovar ao longo da implementação das atividades de música do nosso projeto de intervenção.

Sobre a escrita deste trabalho podemos afirmar que foi uma verdadeira batalha. Primeiro, porque conciliamos sempre a escrita com a prática, ou seja, fomos escrevendo o trabalho no decorrer do estágio. Depois, tivemos que mediar o nosso nível de ansiedade para conseguirmos terminar o trabalho atempadamente, facto que também nem sempre foi fácil de gerir. Mesmo assim, conseguimos vencer esta batalha!

Em suma, através da investigação em terreno chegamos à conclusão que todas as respostas sociais para idosos devem promover programas de fruição cultural, atividades que criem sentimentos de utilidade, e principalmente programas que tirem proveito das aptidões dos idosos. De acordo com Almeida e Gros (2013, p.9) o trabalho dos profissionais sociais deve passar

“pela promoção de programas ambiciosos de atividades com real utilidade social e/ou dirigidas para consistentes aprendizagens (...) designadamente no campo cultural. E que tais atividades sejam sempre, em simultâneo, encaradas e tratadas como oportunidades de preservar e enriquecer a sua sociabilidade”.

Através da bibliografia consultada para a realização deste trabalho podemos afirmar que se um idoso estiver inserido numa resposta social que lhe dê a oportunidade de experimentar e vivenciar várias coisas, nomeadamente diversas atividades de animação sociocultural, este irá possuir a possibilidade de ter um envelhecimento ativo e uma melhor qualidade de vida.

Relativamente a este projeto, pensamos que futuramente os profissionais da instituição responsáveis pela animação sociocultural deveriam de dar continuidade a este projeto. Isto porque, como já foi referido anteriormente, apesar das atividades de música serem uma mais-valia para os idosos, estas também representam uma fonte de bem-estar e de fruição cultural.

Por fim, gostaríamos de referir que esta experiência enquanto estagiários revelou-se muito rica. A vivência no local de estágio com os idosos, com os profissionais, todas as aprendizagens realizadas, e todas as reflexões sobre o processo de envelhecimento/animação sociocultural/música e envelhecimento ativo contribuíram para que pudéssemos estudar estes temas com mais profundidade. Mesmo assim, seria importante a continuação e o aprofundamento sobre o processo de envelhecimento e sobre as práticas que têm sido desenvolvidas nas respostas sociais destinadas a idosos.

Bibliografia

- Almeida, A. (1993). *O que é a música?* Lisboa: Difusão Cultural.
- Almeida, S. e Gros, M. (2013). *Nursing home, social work and living until we die*. Porto: Instituto Superior de Serviço Social do Porto.
- Ander-Egg, E. (2000). *Metodologia y práctica de la animación sociocultural*. Madrid: Editores CCS.
- André, J. (1999). *Da Educação pela Arte a uma ecologia dos afectos*. Porto: APECV.
- Baltes, M. e Silverberg, S. (1995). A dinâmica da dependência – autonomia no curso de vida. In A. Neri (ed.), *Psicologia do envelhecimento: temas seleccionados na perspectiva do curso de vida* (pp. 73-110). Campinas: SP: Papirus.
- Benet, A. (2003). *Los centros de día para personas mayores*. Lleida: Edicions de la Universitat de Lleida.
- Bento, J. (1999). O século do idoso e o papel do desporto. *Humanidades*, 46, 15-23.
- Bento, J. (2001). Desporto, corporalidade, saúde, vida. In O. Guedes (ed.) *Idoso, esporte e atividades físicas* (pp. 11-25). Brasil: Ideia.
- Bertoncel, J. (2009). Terapia e Música. Recuperado de <http://www.terapiaemusica.com.br>
- Botelho, A e Duarte, A. (1999). Relação entre a prática de actividade física e o estado de bem-estar em estudantes adolescentes. *Ludens*, 16(2), 17-20.
- Bogdan, R. e Biklen, S. (1994). *Investigação Qualitativa em Educação. Uma Introdução à Teoria e aos Métodos*. Porto: Porto Editora.
- Clair, A. (1996). *Therapeutic uses of music with older adults*. Baltimore: Health Professions Press.
- Chalmers, F. (2003). *Arte, educación y diversidad cultural*. Barcelona: Paidós.

- Clayton, M. (2009). The social and personal functions of music in cross-cultural perspective. In S. Hallam, I. Cross, e M. Thaut (eds.), *The Oxford handbook of music psychology* (pp. 35-44). Oxford: Oxford University Press.
- Cirelli, V. (1990). Family support in relation to health problems of the elderly. In T. Brubaker (ed.), *Family relationships in later life* (pp. 212-228). Newbury Park, CA: Sage.
- Cohen, L. e Manion, L. (1994). *Research Methods in Education*. London: Routledge.
- Côrte, B. e Neto, P. (2009). A musicoterapia na doença de Parkinson. *Ciência & Saúde Coletiva*, 14(6), 2295-2304.
- Costa, M. (1999). Questões Demográficas: Repercussões nos cuidados de Saúde e na Formação dos Enfermeiros. In: *O Idoso Problemas e Realidades* (pp. 7-22). Coimbra: Formasau.
- Descombe, M. (1999). *The Good Research Guide for Small-Scale Social Research*. Buckingham: Open University Press.
- Dias, V. e Schwartz, G. (2005). O lazer na perspectiva do indivíduo idoso. *Revista Digital*, 87. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd87/idos.htm>
- Elizasu, C. (1999). *La Animación con Personas Mayores*. Madrid: Editorial CCS.
- Ferreira, P. (2007). *Guia do animador de grupo*. Lisboa: Editorial Presença.
- Freire, Paulo. (2012). *Á Sombra desta Mangueira*. São Paulo: Olho de água.
- Figueiredo, D. (2007). *Cuidados familiares ao idoso dependente*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Fonseca, A. (2011). *Reforma e Reformados*. Coimbra: Almedina.
- Fubini, E. (2004). *Musica y lenguaje en la estética contemporánea*. Madrid: Alianza Editorial.
- Gamba, A. (2004). Traço e Bom Som. *Páginas Abertas*.

- Graham, G. (2001). *Filosofia das Artes – Introdução à Estética*. Lisboa: Edições 70.
- Guadalupe, S. (2003). Programa Rede Social: questões de Intervenção em Rede Secundária. *Interações*, 5, 67-90.
- Guerra, I. (1994). *Introdução à metodologia de projecto*. Lisboa.
- Guerra, I. (2000). *Fundamentos e processos de uma sociologia de ação – o planeamento em ciências sociais*. Cascais: Príncipia.
- Gil, A. (2008). Envelhecimento ativo: complementariedades e contradições. *Fórum Sociológico*, 2(17), 25-36.
- Guillemard, A. (2002). De la retraite mort sociale à la retraite solidaire. *Gérontologie et société*, 2002/3(102), 53-66.
- Gómez, J. (2007). Por uma animação democrática numa democracia animada: sobre os velhos e os novos desafios da animação sociocultural como prática participativa. In M. Lopes e A. Peres, (eds.), *Animação Sociocultural: novos desafios* (pp. 63-75). Portugal: APAP.
- Hilário, F. (2007). A Arte: Entretenimento, Jogo e Terapia. In J. Pereira, M. Vieites e M. Lopes (Coords.), *Animação, Artes e Terapias* (53-58). Ponte de Lima: Intervenção – Associação para a Promoção e Divulgação Cultural.
- Hutz, C. e Zanon, C. (2011). Revisão da adaptação, validação e normatização da escala de autoestima de Rosenberg: Revision of the adaptation, validation, and normatization of the Roserberg self-esteem scale. *Avaliação Psicológica*, 10(1), 41-49.
- Ander-Egg, E. e Idáñez, M. (2002). *Avaliação de Serviços e Programas Sociais*. Lisboa, Buenos Aires, Madrid: Projecto Atlântica e I Congresso Nacional de Serviço Social.
- Íturra, R. (1987). Trabalho de campo e observação participante. In J. Pinto e A. Silva (eds.), *Metodologia das ciências sociais* (pp. 149-163). Porto: Edições Afrontamento.

- Jacob, L. (2007). *Animação de Idosos* (3ª Edição). Lisboa: Ambar.
- Jacob, L. (2008). *Animação de idosos: actividades*. Porto: Ambar.
- Kornhaber, A. (1996). *Contemporary grandparenting*. Nova Iorque: Sage Publications.
- Kuhne, G. e Quigley, B. (1997). Understanding and Using Action Research in Practice Settings. In B. Quigley e G. Kuhne (eds.), *Creating Practical Knowledge Trough Action Research: Posing Problems, Solving Problems, and Improving Daily Practice* (pp. 23-40). São Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Lage, M. (2007). *Avaliação dos cuidados informais aos idosos: estudo do impacte do cuidado no cuidador informal*. Tese de Doutoramento, Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar – Universidade do Porto, Porto.
- Leão, E. e Flusser, V. (2008). Música para idosos institucionalizados: percepção dos músicos atuantes. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 42(1), 73-80.
- Lopes, J., e Antunes, L. (1999). *Bibliotecas e hábitos de leitura: Balanço de quadros de pesquisas*. Lisboa: Observatório das Atividades Culturais.
- Lopes, M. (2008). *Animação Sociocultural em Portugal*. Amarante: Intervenção.
- Ludke, M. e André, M. (1988). *Pesquisas em Educação: Abordagens qualitativas*. São Paulo: Editora Pedagógica e Universitária.
- Máximo-Esteves, L. (2008). *Visão Panorâmica da Investigação – Ação*. Porto: Porto Editora.
- Montorio, I. e Izal, M. (1999). Cambios Asociados al proceso de envejecimiento. In M. Izal e I. Montorio (eds.), *Gerontologia conductual. Bases para la intervención y ámbitos de aplicación* (pp.). Madrid: Editorial Síntesis.
- Miranda M. e Godeli, M. (2002). Avaliação de idosos sobre o papel e a influência da música na atividade física. *Revista Paulista de Educação Física*, 16(1), 86-99.

- Naves, M. (1998). Porquê a Aprendizagem Intergeracional – Auto-avaliação do projecto interbacional «Transferência de Boas Práticas» em que se integrou o grupo da escola Secundária Maria Amália Vaz de Carvalho. In G. Neves (coord.), *Vida com Projecto ao longo de toda a Vida* (pp. 91-92). Lisboa: Câmara municipal de Lisboa.
- Neves, I. (2007). A leitura como prática pedagógica na formação do profissional da informação. In J. Santos (Org.), *A leitura como prática pedagógica*. Rio de Janeiro: Fundação Biblioteca Nacional.
- Noordhoek, J. e Jokl, L. (2008). Efeito da música e de exercícios físicos num grupo de pessoas reumáticas: estudo piloto. *Acta fisiátrica*, 15(2), 127-129.
- Novo, R. (2003). *Para além da eudaimonia. O bem-estar psicológico em mulheres na idade adulta avançada*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Nunes, L. (1999). *A prescrição da actividade física*. Lisboa: Editoria Caminho.
- Oliveira, C. (2011). *Relações Intergeracionais: Um estudo na área de Lisboa*. Tese de Mestrado, Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas, Lisboa.
- Oliveira, M. e Milhano, S. (2010). *As Artes na Educação: Contextos de Aprendizagem promotores de Criatividade*. Leiria: Folheto Edições & Design.
- Okuma, S. (1997). Dimensões psicológicas do envelhecimento e atividade física. In A. Junior (Ed.), *Atividades físicas para a terceira idade*. Brasília: SESI-DN.
- Organização Mundial da Saúde (2014). Envelhecimento. Recuperado de <http://www.who.int/healthinfo/survey/ageingdefnolder/en/>
- Osório, A. (1997). Animação sociocultural na terceira idade. In J. Trilla (coord.), *Animação Sociocultural – Teorias, Programas e Âmbitos*. Lisboa: Horizontes Pedagógicos - Instituto Piaget.
- Paúl, M. (1991). *Percursos pela velhice: Uma perspectiva ecológica em psicogerontologia*. Tese de Doutoramento, Instituto de Ciências Biomédicas de Abel Salazar – Universidade do Porto, Porto.

- Serrano, G. (2000). *Modelos de investigação cualitativa en educación sociocultural. Aplicaciones prácticas*. Madrid: Narcea.
- Peretz, I. (2006). The nature of music from a biological perspective. *Cognition*, 100(1), 1-32.
- Perez, V. (2009). A animação sociocultural e terceira idade. In J. Pereira e M. Lopes (Coords.), *Animação Sociocultural na Terceira Idade*. Chaves: Intervenção – Associação para a Promoção e Divulgação Cultural.
- Pimentel, L. (2001). *O Lugar do Idoso na Família: Contextos e Trajectórias*. Coimbra: Quarteto Editora.
- Pimentel, L. (2005). *O lugar do idoso na família*. Coimbra: Quarteto.
- Pinto, C. (1998). Empowerment, uma prática de serviço social. In O. Barata (Coord.), *Política Social*. Lisboa: ISCSP.
- Pinto, C. (2011). *Representações e práticas do Empowerment nos trabalhadores sociais*. Tese de Doutoramento, Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas, Lisboa.
- Portugal, S. e Martins, P. (2011). *Cidadania, políticas públicas e redes sociais*. Coimbra: Imprensa da Universidade.
- Quivy, R. e Campenhoudt, L. (1992). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva Publicações.
- Quivy, R. e Campenhoudt, L. (2003). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva.
- Rogers, C. (1961). *Tornar-se Pessoa*. (Tradução de Entre Letras, edição de 2009). Lisboa: Padrões Culturais Editora.
- Roldão, F. (2009). Aprendizagem contínua de adulto-idosos e qualidade de vida: refletindo sobre possibilidades em atividades de extensão nas universidades. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, 6(1), 61-73.

- Olabuénaga, J. (1999). *Metodología de La Investigación Cualitativa*. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Santiago, E. (2003). Trabajo Social en Residências de Personas Mayores. In M. García (ed.), *Trabajo Social en Gerontologia*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Santos, A. (2006). *O Contributo da Animação sociocultural para a valorização do tempo livre dos idosos institucionalizados*. Relatório de Estágio de Licenciatura, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Chaves.
- Safons, M. (1999). Algumas considerações sobre envelhecimento e actividade física. Humanidades.
- Schaie, K. e Wills, S. (2002). *Adult Development and Aging* (5ª edição). Upper Saddle River: Prentice Hall.
- Sennett, R. (2003). *Respect in a World of Inequality*. New York: Norton.
- Serrano, G. (2008). *Elaboração de projetos sociais. Casos práticos*. Porto: Porto Editora.
- Simon, B. (1994). *The empowerment tradition in American social work – a history*. Nova Iorque: Columbia University Press.
- Sousa, L., Figueiredo, D. e Cerqueira, M. (2006). *Envelhecer em família. Os cuidados familiares na velhice*. Porto: Âmbar.
- Souza S. (2005). Educação musical com idosos. Textos Envelhecimento [online].
- Schubert, E. (2009). The fundamental function of music. *Musicae Scientiae*, 13, 63-81.
- Shwandt, T. (2001). *Dictionary of Qualitative Inquiry*. Urbana-Champaign, IL: Sage Publications.
- Sloboda, J. (1985). *The musical mind. The cognitive psychology of music*. Oxford: Oxford University Press.

- Teixeira, L. (2010). *Solidão, Depressão e Qualidade de Vida em Idosos: um estudo avaliativo exploratório e implementação-piloto de um programa de intervenção*. Tese de Mestrado, Faculdade de Psicologia - Universidade de Lisboa.
- Trilha, J. (1997). *Animação Sociocultural – teorias, programas e âmbitos*. Lisboa: Horizontes Pedagógicos – Instituto Piaget.
- Ussel, J. (2001). *La soledad en las personas mayores: Influencias personales, familiares y sociales. Análisis cualitativo*. Madrid: Ministerio de Trabajo e Asuntos Sociales.
- Vaz, H. (2009). Da Formação Como Reinvenção De Novos Ofícios. O caso dos estágios e da licenciatura em Ciências da Educação na Universidade do Porto. *Revista Educação, Sociedades & Culturas*, 29, 53-72.
- Veríssimo, M. (1999). Exercício físico nos idosos. In J. Aguda e M. Costa (Eds.), *Manual sinais vitais: O idoso problemas e realidades*. Coimbra: Formasau.
- Wallin, N., Merker, B. e Brown, S. (Eds.) (2000). *The origins of music*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Zimmerman, G. (2000). *Velhice, aspectos biopsicossociais*. Porto Alegre: Editora Artemed.

Webgrafia

- [http://www.pordata.pt/Portugal/Esperan%C3%A7a+de+vida+%C3%A0+nascen%C3%A7a+total+e+por+sexo+\(base+tri%C3%A9nio+a+partir+de+2001\)-418](http://www.pordata.pt/Portugal/Esperan%C3%A7a+de+vida+%C3%A0+nascen%C3%A7a+total+e+por+sexo+(base+tri%C3%A9nio+a+partir+de+2001)-418);
- <http://www.pordata.pt/Portugal/Valor+m%C3%ADnimo+mensal+das+pens%C3%B5es+do+regime+geral+da+Seguran%C3%A7a+Social+pens%C3%B5es+de+velhice++invalides+e+sobreviv%C3%Aancia-103>
- <http://misericordia-ovar.pt/>
- <http://www.seg-social.pt/idosos>

Anexos

Capítulo I

Anexo 1 – Grelha de observação das atividades de animação sociocultural implementadas no centro de dia e no nosso projeto de intervenção.

Grelha de observação das atividades desenvolvidas no centro de dia

Data da observação: _____

Local (imobiliário; condição do imobiliário para o desenvolvimento da atividade; dimensões da sala; cheiros; calor/frio; falta de ar fresco; espaço acolhedor e agradável; limpeza do espaço):

Participantes:

- Número de participantes: _____
- Sexo: _____

Recursos humanos: _____

Recursos materiais: _____

Desenvolvimento da atividade:

- Sequência de acontecimentos: _____

Tarefas desenvolvidas por cada um dos participantes e respetivo interesse com que as desenvolvem (estão interessados no desenvolvimento das atividades ou simplesmente estão a deixar que o tempo passe): _____

Avaliação: _____

- Autonomia dos idosos: _____

- Interações idosos – idosos: _____

- Interações idosos – profissionais: _____

Opiniões que os idosos manifestaram em relação à atividade:

Anexo 2 – Guião da entrevista semi-estruturada

Instituto Superior de Serviço Social do Porto

Mestrado de Gerontologia social

O presente guião de entrevista foi construído no âmbito do relatório de estágio do Mestrado de Gerontologia Social. Os objetivos são: - recolher dados gerais sobre os idosos; - analisar quais as suas preferências no que diz respeito às atividades de animação sociocultural; → para posteriormente podermos intervir numa área que lhes seja significativa.

A entrevista é anónima e os dados recolhidos serão apenas utilizados para a realização do relatório de estágio.

I – Caracterização Sócio-demográfica

1. Género:

1. Masculino ☐ 2. Feminino ☐

2. Idade do entrevistado:

3. Estado civil atual:

1. Solteiro(a) ☐

2. Casado(a)/União de facto ☐

3. Separado(a)/Divorciado(a) ☐

4. Viúvo(a) ☐

4. Indique há quantos anos frequenta o Centro de Dia: meses

4.1. Porque motivo/os veio para o Centro de Dia:

1. Problemas de saúde ☐

2. Medo da solidão ☐

3. Motivos familiares ☐

4. Problemas económicos ☐

5. Outro ☐ Qual?: _____

5. Nível de instrução completado:

1. Não sabe ler nem escrever ☐

2. Sabe ler e escrever (sem certificação) ☐

3. 3ª Classe ☐

4. Ensino primário completo (4 anos) ☐

5. Ciclo preparatório ☐

6. Secundário unificado (antigo 5º ano) ☐

7. Secundário complementar ☐

8. Ensino secundário 12º ano ☐

9. Curso médio/bacharelato ☐

10. Licenciatura ☐

11. Outro

12. Qual? _____

6. Composição do grupo doméstico atual:

1. Vive só ☐
2. Vive só com o cônjuge ☐
3. Vive só com filho/a(s) ☐ → N° de filho/a(s): ☐
4. Vive com cônjuge e filho/a(s) → N° de filho/a(s): ☐
5. Vive só com filho/a casado/a com ou sem filhos ☐
6. Vive com o cônjuge e com filho/a casado/a com ou sem filhos ☐
7. Vive só / com neto/a(s) ☐
8. Vive com o cônjuge e neto/a(s) ☐
9. Vive só com outros familiares ☐
10. Vive com o cônjuge e com outros familiares ☐
11. Vive só com outro/a (s) pessoa(s) sem ser familiares ☐
12. Vive com cônjuge e outro/a(s) pessoa(s) sem ser familiares ☐
13. Outro ☐ Qual?: _____ ☐☐

II – Condições de Habitação

7. Mora(m):

1. Casa unifamiliar ☐
2. Andar ☐
3. Apartamento ☐
4. Numa parte da casa com acesso à cozinha e sanitários ☐
5. Num quarto ☐
6. Num lar ☐
7. Outro tipo de habitação ☐ Qual?: _____

7.1. Se mora(m) numa “casa unifamiliar”, indique:

- N.º de pisos:
- N.º de degraus externos:
- N.º de degraus internos:
- N.º de assoalhadas:
- Existe elevador? 1. Sim ☐ 2. Não ☐

7.2. Se mora(m) num “andar”, “apartamento”, “numa parte da casa com acesso à cozinha e sanitários” ou num “quarto”, indique:

- N.º de pisos:
- N.º de degraus externos:
- N.º de degraus internos:
- N.º de assoalhadas:
- Existe elevador? 1. Sim ☐ 2. Não ☐

8. Regime de ocupação:

- 1. Proprietário ☐
- 2. Arrendatário ☐ → Valor da renda: €
- 3. Casa cedida a título gratuito ☐

III – Condições de Conforto

9. Equipamentos e infra-estruturas:

- | | |
|---|--|
| 1. Cozinha <input type="checkbox"/> | 2. Luz <input type="checkbox"/> |
| 3. Água canalizada <input type="checkbox"/> | 4. Esgotos <input type="checkbox"/> |
| 5. Fossa <input type="checkbox"/> | 6. Casa de banho interior <input type="checkbox"/> |

7. Casa de banho exterior ☐

8. Máquina de lavar roupa ☐

9. Frigorífico ☐

10. Microondas ☐

11. Televisão ☐

12. Telefone/Telemóvel ☐

13. Rádio ☐

14. Aquecimento central ☐

15. Aquecimento com aparelhos a gás/eléctricos ☐

16. Aquecimento com lareira/fogão de sala ☐

10. Estado de conservação:

1. Existência de infiltrações e humidade ☐

2. Mau estado do chão ☐

3. Mau estado das paredes ☐

4. Mau estado dos tectos (risco de ruir) ☐

5. Fraco isolamento térmico ☐

6. Outro ☐ Qual?: _____ ☐ ☐

IV – Serviços Disponíveis na Área

11. Na proximidade da sua habitação, isto é, num raio de 1 km tem:

1. Supermercado ☐

2. Farmácia ☐

3. Correio ☐

4. Banco ☐

5. Acesso a transportes públicos ☐

6. Café ☐

7. Biblioteca ☐

8. Cinema ☐

9. Teatro ☐

10. Associação Recreativa ☐

11. Banda musical, orfeão ☐

12. Universidade Sénior ☐

13. Piscina ☐

14. Igreja ☐

15. Ginásio ☐

16. Jardim ☐

17. Centro social ou paroquial (com centro de dia ou centro de convívio) ☐

☐☐

18. Hospital

19. Centro de Saúde

20. Outro ☐ Qual?: _____

V – Trajeto Profissional

12. Qual é a sua condição atual perante o trabalho?

1. Exerce uma atividade profissional ☐

2. Ocupa-se das tarefas do lar ☐

3. Desempregado ☐

4. Incapacidade permanente perante o trabalho ☐

5. Reformado ☐

6. Está institucionalizada/ /Nunca exerceu uma atividade profissional ☐

7. Recebe apoio do SAD/Nunca exerceu uma atividade profissional ☐

8. Outra situação ☐ Qual?: _____

13. Qual foi a condição de trabalho que predominou ao longo da sua vida?

1. Exercício de uma atividade profissional ☐

2. Ocupar-se das tarefas do lar ☐

3. Desemprego ☐

4. Incapacidade perante o trabalho por motivo de doença ☐

5. Outra situação ☐ Qual?: _____

14. Paras as pessoas reformadas, ou para aquelas que responderam, na questão 13: “exercício de uma atividade profissional”; “desemprego”; ou “incapacidade perante o trabalho por motivo de doença:

14.1. Com que idade começou a trabalhar? anos

14.2. Até que idade exerceu uma atividade profissional? anos

14.3. Exerceu sempre a mesma atividade profissional?

Sim ☐ Não ☐

14.3.1. Se SIM, qual a profissão que exerceu?

14.3.2. Se NÃO, qual a profissão que exerceu durante mais tempo?

14.4. Qual era a sua situação nesta profissão?

1. Patrão ☐
2. Trabalhador por conta própria ☐
3. Trabalhador por conta de outrem ☐
4. Trabalhador em empreendimento familiar ☐

14.5. Se foi trabalhador por conta de outrem, qual era a sua situação contratual?

1. Contrato de duração indeterminada (efetuava descontos e era efetivo) ☐
2. Contrato de duração limitada/a prazo ☐
3. Sem contrato ☐

14.6. Com que idade é que começou a fazer descontos para a segurança social (ou caixa geral de aposentações ou outro regime)? anos

14.7. A partir desta data, descontou sempre?

1. Sim ☐ 2. Não ☐

14.7.1. Se sim, quantos anos descontou no total? Anos

VI – Rendimentos

15. Está reformado/é pensionista? 1. Sim ☐ 2. Não ☐

15.1. Diga qual o valor aproximado da sua pensão de reforma/mês? €

15.2. Recebe uma pensão de sobrevivência?

1. Sim ☐ 2. Não ☐ 3. Não sabe ☐

15.2.1. Se SIM, qual é o valor aproximado/mês? €

15.3. Recebe o complemento solidário para idoso?

1. Sim ☐ 2. Não ☐ 3. Não sabe ☐

15.3.1. Se SIM, qual é o montante que recebe? €

15.4. Recebe o complemento por dependência?

1. Sim ☐ 2. Não ☐ 3. Não sabe ☐

15.4.1. Se SIM, qual o grau?

1º grau ☐ €

2º grau ☐ €

16. Tem outra fonte de rendimentos? 1. Sim ☐ 2. Não ☐

16.1. Se SIM, que tipo de rendimentos são?

1. Rendimentos de propriedade imobiliária ☐

2. Rendimentos de ações ou outros títulos de capital ☐

3. Rendimentos de poupanças ☐

4. RSI ☐

5. Outro ☐ Qual?: _____

17. Qual o montante que gasta consigo mensalmente em medicamentos?

€

18. Qual o montante que gasta consigo mensalmente noutras despesas de saúde?

€

19. Qual o montante que gasta com a prestação do centro de dia? €

20. Qual o montante que dispõe mensalmente após o pagamento destes serviços?

€

21. Tem dificuldade em fazer com que o dinheiro chegue até ao fim do mês?

1. Extrema dificuldade ☐

2. Muita dificuldade ☐

3. Alguma dificuldade ☐

4. Pouca dificuldade ☐

5. Nenhuma dificuldade ☐

6. Não se aplica ☐

VII – Laços/Redes de Interação Social

Cônjuge

22. Tem cônjuge?

1. Sim ☐ 2. Não ☐

22.1. Há quanto tem está casado/a? _____ anos

22.2 Se sim, ele/ela estão presentes no seu dia-a-dia?

1. Sim ☐ 2. Não ☐

23. Pode contar com ele/ela para: (Para o efeito utilize a escala de 1 a 5, sendo 1 = “Sempre” e 5 = “Nunca”)

	Sempre	Muitas vezes	Algumas vezes	Poucas vezes	Nunca	Não se aplica
1. Acompanhá-lo(a) a uma consulta médica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Fazer compras consigo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Dar um passeio consigo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Conversar consigo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Buscá-lo/a para passar o fim-de-semana na casa dele/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Partilhar momentos festivos (Natal, Páscoa, aniversário..)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Almoçar ou jantar juntos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Dar um passeio em família	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Efectuar as compras necessárias para o dia-a-dia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Tratar da sua higiene pessoal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Preparar as suas refeições	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Limpar a roupa da sua casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Ficar consigo durante a noite se se sentir adormecido	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

24. Da lista a seguir apresentada indique o grau que melhor corresponde ao que sente. (Para o efeito utilize a escala de 1 a 5, sendo 1 = “Nenhuma” e 5 = “Muita”)

	Nenhuma	Muito Pouca	Pouca	Alguma	Muita
1. Sente que o/a(s) seu(s)/sua(s) neto/a(s) lhe dá/dão importância na sua vida?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Sente que tem(têm) compreensão pelas suas necessidades?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Sente que tem(têm) preocupação em lhe proporcionar prazer e bem-estar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

FILHOS

22. Tem filho/a(s)? 1. Sim ☐ 2. Não ☐

(caso não tenha filhos, passe à pergunta n.º 24)

22.1. Se tem filhos, qual o n.º de filhos?

22.2. Tem filho(s) emigrantes? 1. Sim ☐ 2. Não ☐

22.2.1 Se SIM, quantos?

(caso sejam todos emigrantes, passar à pergunta n.º 22.7)

22.3. O filho(a) que reside mais próximo de si, mora aproximadamente a:

< 1 km	1 a 5 km	5 a 10 km	10 a 20 km	> 20 km
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

22.3.1 O filho(a) que reside mais próximo de si exerce uma actividade profissional?

1. Sim ☐ 2. Não ☐

22.3.2. Se Não exercem uma actividade profissional, qual a sua condição perante o trabalho?

- ☐ 1. Desempregado
- ☐ 2. Reformado
- ☐ 3. Ocupa-se das tarefas do lar
- ☐ 4. Outra

Qual?:

25.5. Pode contar com eles/com algum deles para:

Para o efeito utilize a escala de 1 a 5, sendo 1= "Sempre" e 5= "Nunca"

(CASO VIVA NUM LAR, NÃO APLICAR OS ITENS 9, 10, 11, 12 e 13)

	Sempre	Muitas vezes	Algumas vezes	Poucas vezes	Nunca	Não se aplica
1. Acompanhá-lo(a) a uma consulta médica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Fazer compras consigo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Dar um passeio consigo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Conversar consigo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Buscá-lo/a para passar o fim-de-semana na casa dele/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Partilhar momentos festivos (Natal, Páscoa, aniversário..)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Almoçar ou jantar juntos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Dar um passeio em família	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Efectuar as compras necessárias para o dia-a-dia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Tratar da sua higiene pessoal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Preparar as suas refeições	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Limpar e arrumar a sua casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Ficar consigo durante a noite se se sentir doentado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

25.6 O filho que lhe presta mais apoio é o que mora mais perto de si?

1. Sim ☐ 2. Não ☐

22.6.1. Se respondeu Não na pergunta anterior, o filho(a) que lhe presta mais apoio, mora aproximadamente a:

< 1 km	1 a 5 km	5 a 10 km	10 a 20 km	> 20 km
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

25.7 Da lista a seguir apresentada indique o grau que melhor corresponde ao que sente.

Para o efeito utilize a escala de 1 a 5, sendo 1= "Nenhuma" e 5= "Muita".

	Nenhuma	Muito Pouca	Pouca	Alguma	Muita
1. Sente que o/a(s) seu(s)/sua(s) filho/a(s) lhe dá/dão importância na sua vida?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Sente que tem(têm) compreensão pelas suas necessidades?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Sente que tem(têm) preocupação em lhe proporcionar prazer e bem-estar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

FAMILIARES PRÓXIMOS

27. Tem outros familiares próximos? 1. Sim ☐ 2. Não ☐

27.1. Se Sim, indique qual o que está mais presente no seu dia-a-dia:

1. Irmão/Irmã ☐

2. Cunhado/Cunhada ☐

3. Sobrinho/Sobrinha ☐

4. Cônjuge ☐

5. Outro ☐ Qual?: _____

27.2. Pode contar com eles/com algum deles para:

Para o efeito utilize a escala de 1 a 5, sendo 1= "Sempre" e 5= "Nunca"

(CASO VIVA NUM LAR, NÃO APLICAR OS ITENS 9, 10, 11, 12 e 13)

	Sempre	Muitas vezes	Algumas vezes	Poucas vezes	Nunca	Não se aplica
1. Acompanhá-lo(a) a uma consulta médica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Fazer compras consigo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Dar um passeio consigo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Conversar consigo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Buscá-lo/a para passar o fim-de-semana na casa dele/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Partilhar momentos festivos (Natal, Páscoa, aniversário..)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Almoçar ou jantar juntos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Dar um passeio em família	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Efectuar as compras necessárias para o dia-a-dia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Tratar da sua higiene pessoal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Preparar as suas refeições	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Limpar e arrumar a sua casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Ficar consigo durante e no tempo de sentir-se doente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

27.3 Da lista a seguir apresentada indique o grau que melhor corresponde ao que sente.

Para o efeito utilize a escala de 1 a 5, sendo 1= "Nenhuma" e 5= "Muita".

	Nenhuma	Muito Pouca	Pouca	Alguma	Muita
1. Sente que o(s) seu(s) familiar(es) lhe dá/dão importância na sua vida?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Sente que tem(têm) compreensão pelas suas necessidades?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Sente que tem(têm) preocupação em lhe proporcionar prazer e bem-estar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

AMIGOS / VIZINHOS

28. Tem amigos/vizinhos próximos? 1. Sim ☐ 2. Não ☐

28.1. Está(ão) presentes no seu dia-a-dia? 1. Sim ☐ 2. Não ☐

28.2. Pode contar com eles/com algum deles para:

Para o efeito utilize a escala de 1 a 5, sendo 1= "Sempre" e 5= "Nunca"

(CASO VIVA NUM LAR, NÃO APLICAR OS ITENS 9, 10, 11, 12 e 13)

	Sempre	Muitas vezes	Algumas vezes	Poucas vezes	Nunca	Não se aplica
1. Acompanhá-lo(a) a uma consulta médica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Fazer compras consigo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Dar um passeio consigo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Conversar consigo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Buscá-lo/a para passar o fim-de-semana na casa dele/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Partilhar momentos festivos (Natal, Páscoa, aniversário..)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Almoçar ou jantar juntos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Dar um passeio em família	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Efectuar as compras necessárias para o dia-a-dia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Tratar da sua higiene pessoal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Preparar as suas refeições	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Limpar e arrumar a sua casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Ficar sozinho durante a noite se se sentir adormecido	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

28.3 Da lista a seguir apresentada indique o grau que melhor corresponde ao que sente.

Para o efeito utilize a escala de 1 a 5, sendo 1= "Nenhuma" e 5= "Muita".

	Nenhuma	Muito Pouca	Pouca	Alguma	Muita
1. Sento que o(s) seu(s) amigo(s)/vizinho(s) lhe dá/dão importância na sua vida?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Sento que tem(têm) compreensão pelas suas necessidades?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Sento que tem(têm) preocupação em lhe proporcionar prazer e bem-estar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

29. Indique a frequência que dedica aos seguintes contactos:
(PERGUNTA A REALIZAR A TODOS OS INQUIRIDOS)

	Diário	Semanal	Quinzenal	Mensal	Algumas vezes/ano	Nunca
Biblioteca	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cinema	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Teatro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Concertos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Centro de Dia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Universidade Sénior	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Actividades de voluntariado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Piscina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ginásio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Associação recreativa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jardim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Café	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Igreja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ser visitado pelo padre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Visitar amigos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Visitar pessoas doentes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Centro de Saúde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fisioterapia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Outro: Qual?

--	--

30. Quando está em casa, dedica a maior parte do seu tempo a: (Indique apenas três atividades).

1. Tarefas domésticas ☐
2. À atividade que exerceu na sua vida profissional ☐
3. Tratar do jardim/da horta e/ou criar animais (galinhas, porcos, coelhos, etc) ☐
4. Tratar de animais de estimação ☐
5. Passear/caminhar ☐
6. Fazer reparações (na casa, carros, electrodomésticos, etc) ☐
7. Cuidar do filhos e/ou netos ☐
8. Cuidar de familiares mais idosos ☐
9. Encontrar-se com amigos e/ou vizinhos ☐
10. Ver televisão ☐
11. Jogar às cartas, dominó, xadrez, etc ☐
12. Trabalhos manuais (renda, croché, etc) ☐
13. Outra ☐ Qual?: _____

VIII – Atividades de Animação Sociocultural no Centro de Dia

31. Costuma participar nas atividades que lhe são propostas no centro de dia?

1. Sim ☐ 2. Não ☐

31.1 Em que ateliê/atividade costuma participar?

1. Ateliê de leitura ☐
2. Ateliê de música ☐

3. Ateliê de costura e bordados ☐

4. Ateliê de cuidados de imagem ☐

5. Ateliê de culinária ☐

6. Enfermagem ☐

7. Jogos ☐

7.1. Jogos de mesa (cartas, loto, dominó, etc) ☐

7.2. Jogos desportivos (com bola, elástico, etc) ☐

7.3. Jogos cognitivos/memória (completar provérbios, responder a adivinhas, jogos de memória) ☐

8. Trabalhos manuais ☐

9. Passeios ☐

10. Ginástica ☐

3.1.2 Que ateliê/atividade é que gosta mais? Porquê?

31.3 Que ateliê/atividade é que gosta menos? Porquê?

32. Que outras atividades gostaria de realizar no centro de dia?

33. Os clientes do centro de dia podem fazer propostas de outras atividades?

34. Indique as atividades que realizou na semana passada:

- 1. Ver televisão ☐
- 2. Ouvir música ☐
- 3. Ler um jornal ou livro ☐
- 4. Jogar às cartas, damas, xadrez ou dominó ☐
- 5. Coser, bordar ou fazer renda ☐
- 6. Desenhar ou pintar ☐
- 7. Sair à rua ☐
- 8. Dar um passeio ☐
- 9. Participar no ateliê de culinária ☐
- 10. Participar no ateliê de música ☐
- 11. Participar no ateliê de cuidados de imagem ☐

35. Que aptidões é que tem que possa ensinar aos outros utentes? (p.exemplo: pintar, costurar, moldar barro);

IX - SERVIÇOS DE SAÚDE

(APLICAR A TODOS OS INQUIRIDOS)

36. Tem médico de família? (Se reside num Lar, tem médico no Lar?) 1. Sim ☐ 2. Não ☐

37. Qual o seu sub-sistema de saúde?

1. SNS ☐

2. ADSE ☐

3. Outro ☐

Qual?:

38. Quando tem um problema de saúde, a qual destas instituições recorre mais frequentemente?

1. Centro de Saúde ☐

2. Hospital público ☐

3. Clínica/Hospital privado (ex.: Clínpovia) ☐

4. Médico particular ☐

5. Médico no Lar ☐

6. Outra ☐

Qual?:

39. Assinale os três principais motivos pelos quais recorre mais vezes a serviços de saúde:

☐ 1. Doença

☐ 2. Consulta de rotina

☐ 3. Consulta de urgência

☐ 4. Renovação de receitas médicas

☐ 5. Enfermagem

☐ 6. Tratamento

☐ 7. Baixa/atestado

☐ 8. Doença de um familiar

☐ 9. Outro

Qual?:

(A QUESTÃO N.º 32 NÃO SE APLICA A QUEM VIVE NUM LAR)

40. Recorre aos serviços no domicílio do Centro de Saúde? 1. Sim ☐ 2. Não ☐

Se SIM, recorre a:

1. Serviços do(a) Enfermeiro(a) ☐

2. Serviços do(a) Médico(a) ☐

40.1 Se respondeu NÃO na questão 32, assinale o principal motivo porque não recorre a este tipo de serviços:

☐ 1. Prefiro recorrer ao médico particular

☐ 2. Não tinha conhecimento

☐ 3. Já tentei, mas a resposta é demorada

☐ 4. Prefiro deslocar-me até ao centro de saúde/consultório/hospital

☐ 5. Tenho ideia que fica mais caro

☐ 6. Recorro ao Serviço de apoio domiciliário

☐ 7. Recorro à Rede Nacional de Cuidados Continuados

☐ 8. Não necessito desses serviços

☐ 9. Outro

Qual?:

41. Já alguma vez foi ao Centro Hospitalar? 1. Sim ☐ 2. Não ☐

33.1. Se respondeu SIM na questão anterior, da lista a seguir apresentada indique o seu grau de satisfação/insatisfação relativamente aos seguintes aspectos, no que se refere ao Centro Hospitalar.
(Para o efeito utilize a escala de 1 a 5, sendo 1= "Muito Insatisfeito" e 5= "Muito satisfeito")

	Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem insatisfeito, nem satisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito	Não se aplica
1. Tempo de espera entre a marcação da consulta e o dia da consulta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Tempo de espera para ser atendido pelo médico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Acesso a consultas de especialidade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Internamento hospitalar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Atendimento prestado pelos serviços de urgência	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Atendimento prestado pelo pessoal da enfermagem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Atendimento prestado pelo pessoal administrativo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Preço a pagar pelos cuidados de saúde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

42. Já alguma vez foi ao Centro de Saúde? 1. Sim ☐ 2. Não ☐

42.1. Se respondeu SIM na questão anterior, da lista a seguir apresentada indique o seu grau de satisfação/insatisfação relativamente aos seguintes aspectos, no que se refere ao Centro de Saúde.
(Para o efeito utilize a escala de 1 a 5, sendo 1= "Muito Insatisfeito" e 5= "Muito satisfeito")

	Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem insatisfeito, nem satisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito	Não se aplica
1. Tempo de espera entre a marcação da consulta e o dia da consulta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Tempo de espera para ser atendido pelo médico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Atendimento prestado pelo médico de família	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Atendimento prestado pelos serviços de urgência	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Atendimento prestado pelo pessoal de enfermagem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Atendimento prestado pelo pessoal administrativo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Preço a pagar pelos cuidados de saúde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Preço a pagar pelos medicamentos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

42.2. Recomendaria o Centro de Saúde a alguém?

1. Sim ☐ 2. Não ☐

43. Quantas vezes foi ao médico para tratar de um problema de saúde durante o último mês?

44. Quantos medicamentos está a tomar atualmente?

45. Quantos dias permaneceu na cama por doença no último ano?

46. Quantos dias permaneceu hospitalizado no último ano?

47. De qual (ais) dos seguintes problemas sofre atualmente?

1. Dificuldades de mobilidade (andar) ☐

2. Problemas respiratórios (asma, bronquite) ☐

3. Problemas no aparelho circulatório (má circulação, hipertensão) ☐

4. Digestivos ☐

5. Endócrinos ☐

6. Urinários ☐

7. Outros problemas ☐ Quais?: _____

48. Tem problemas nas seguintes áreas?

Memória ☐ Depressão ☐

49. Tem algum tipo de dificuldade nos olhos que o impede de ler, inclusive com oclos?

1. Sim ☐ 2. Não ☐

50. Utiliza algum aparelho para ouvir ou deveria usá-lo?

1. Sim ☐ 2. Não ☐

51. Em geral, como pensa que é o seu estado de saúde atual?

1. Excelente ☐

2. Bom ☐

3. Normal ☐

4. Regular ☐

5. Mau ☐

X - PERGUNTAS A DIRIGIR APENAS ÀS PESSOAS QUE RECORREM A UM CENTRO DE DIA

52. Avalie a sua experiência deste serviço.

(Para o efeito, utilize a escala de 1 a 5, sendo 1= "Muito negativa" e 5= "Muito positiva")

	Muito Negativa	Negativa	Nem positiva, nem negativa	Positiva	Muito Positiva
1. Sente-se mais seguro do que anteriormente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Sente-se menos só do que anteriormente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Tem a alimentação mais assegurada do que anteriormente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Tem os cuidados de higiene pessoal mais assegurados do que antes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Tem menos dificuldades financeiras do que anteriormente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Tem melhor acesso a cuidados de saúde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Tem saudades de decidir o que come	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Tem liberdade de decidir o que faz no seu dia-a-dia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Tem saudades de decidir como organizar os horários no seu dia-a-dia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Sente-se respeitado pelos auxiliares	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Sente-se respeitado pelos técnicos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Sente-se respeitado pelos outros idosos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Tem liberdade de decidir com quem partilha a mesa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. O seu dia-a-dia ficou menos vazio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Os dias passam mais depressa do que anteriormente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Criou novas amizades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Passou a desempenhar actividades úteis para a comunidade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Passou a sentir-se mais alegre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Passou a interessar-se por coisas que nunca lhe tinham despertado interesse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Tem saudades de conviver com pessoas que não sejam idosos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. A vida passou a ter mais interesse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

53. Da lista seguinte indique, por favor, o que poderia melhorar o serviço prestado pelo centro de dia (assinale as opções que achar conveniente).

- ☐ 1. Existirem mais actividades em que os meus familiares participam
- ☐ 2. Existirem mais actividades que envolvam crianças e jovens
- ☐ 3. Existirem actividades que permitam ganhar algum dinheiro
- ☐ 4. Existirem actividades em que posso realmente aprender coisas novas
- ☐ 5. Sair mais do centro de dia para assistir a filmes, visitar lugares de interesse, etc.
- ☐ 6. Participar na organização das ementas
- ☐ 7. Participar na decoração do centro de dia
- ☐ 8. Participar na organização de actividades
- ☐ 9. Aumentar o respeito dos auxiliares pelos idosos
- ☐ 10. Aumentar o respeito dos técnicos pelos idosos
- ☐ 11. Aumentar o respeito entre os idosos
- ☐ 12. Aumentar o respeito dos idosos pelos auxiliares e técnicos
- ☐ 13. Outro

Qual?



Anexo 3 – Consentimento informado

Consentimento informado

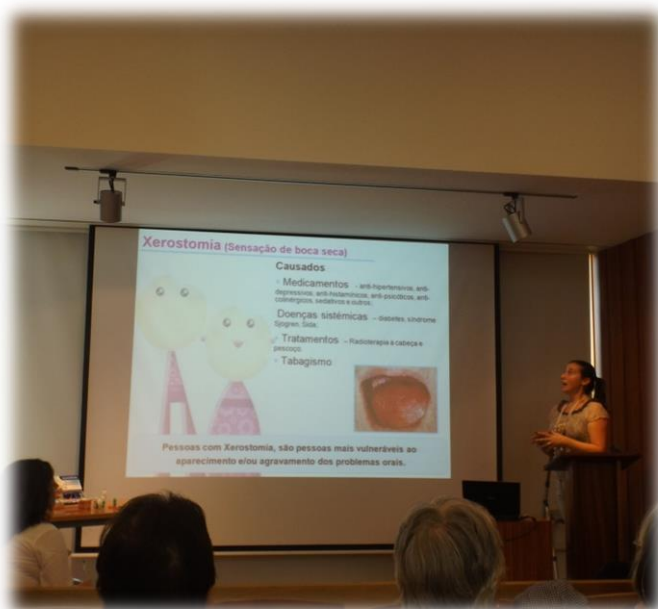
Eu _____ aceito responder ao inquérito que me foi proposto com o objetivo de fornecer dados para uma investigação. Fui informado (a) acerca do direito de poder recusar participar e de que a minha recusa não terá consequências para mim. Foi ainda salvaguardado (a) que os dados a serem recolhidos serão apenas utilizados para a realização de um estudo e que o anonimato será mantido.

Assinatura do idoso/a: _____

Data: ____/____/____

Capítulo III

Anexo 1 – Fotografias da atividade: sessão de sensibilização sobre a higiene oral e sessão de risoterapia.



Anexo 2 – Fotografias da atividade: atelier de música.



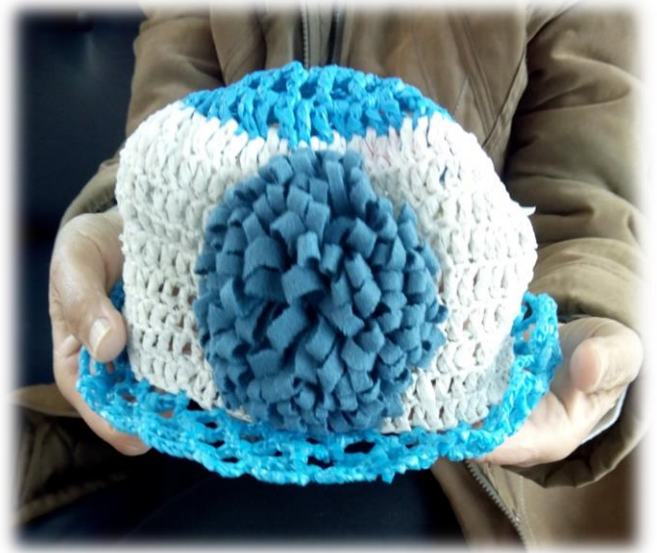
Anexo 3 – Fotografias da atividade: cantar os Reis.





Anexo 4 – Fotografias da atividade: ateliê de trabalhos manuais com a temática do carnaval e baile de carnaval.





Anexo 5 – Fotografias da atividade: ateliê de trabalhos manuais e festa do dia da amizade.



Capítulo IV

Anexo 1 – Fotografias da atividade: palestra sobre música e instrumentos tradicionais portugueses



Anexo 2 – Fotografias da atividade: tarde de fados



Anexo 3 – Fotografias da atividade: a música no Brasil





Anexo 4 – Fotografias da atividade: a ginástica e a música (atividade da “Zabelinha”)



Anexo 5 – Fotografias da atividade: atuação do coro “Viver e cantar” do Centro Social de Souto



Cancioneiro



Este cancioneiro foi construído no âmbito do estágio curricular em Gerontologia Social, pela mestranda Salomé Teixeira.

“Dedico este cancioneiro a todos os idosos e colaboradoras do centro de dia que cooperaram comigo ao longo do meu estágio.”

“...Se é para envelhecer, que seja com alegria. A tristeza aqui não entra, nem como uma melodia...”

Índice

1 – Bailinho da Madeira.....	8
2 – Oliveira da Serra.....	9
3 – Alecrim.....	10
4 – A caminho de Viseu.....	10
5 – A minha saia velhinha.....	11
6 – Tia Anica do Loulé.....	12
7 – Ao passar a Ribeirinha.....	12
8 – Ribeira vai cheia.....	14
9 – O mar enrola na areia.....	15
10 – Ó Rama.....	17
11 – Ponha aqui o seu pézinho.....	18
12 – Ó Rosa arredonda a saia.....	20
13 – Aldeia da roupa branca.....	20
14 – Cheira bem, cheira a Lisboa.....	22
15 – Malhão.....	24
16 – Tiro liro liro.....	25
17 – Uma casa portuguesa.....	25
18 – Apita o comboio.....	27
19 – Eu ouvi o passarinho.....	29
20 – Lisboa, menina e moça.....	30
21 – Laurindinha.....	32
22 – Menina estás à janela.....	32
23 – Ferreiro.....	33
24 – Dois amores.....	34
25 – Mulher gorda.....	36

26 – Malmequer.....	40
27 – Desfolhada portuguesa.....	40
28 – O emigrante.....	43
29 – Ó minha terra, onde eu nasci.....	44
30 – Vem viver a vida amor.....	45
31 – Ó Zé aperta o laço.....	49
32 – Mamã eu quero.....	52
33 – Olhos castanhos.....	53
34 – Cinderela.....	54
35 – Verde vinho.....	56
36 – Chuva.....	58
37 – Chapéu preto.....	59
38 – Ó Margarida moleira.....	60
39 – Regadinho.....	61
40 – Casa da Mariquinhas.....	62
41 – Rosa branca.....	65
42 – Gaivota.....	65
43 – Nem às paredes confesso.....	67
44 – A saia da Carolina.....	69
45 – Lenda da fonte.....	70
46 – Sete e pico.....	71
47 – Caninha verde.....	73
48 – Fadinho Serrano.....	75
49 – O embuçado.....	76
50 – A minha guitarra.....	77
51 – Lágrima.....	78

52 – Amar como Jesus amou.....	79
53 – Arrebita.....	80
54 – A fisga.....	82
55 – Cantiga da Rua.....	82
56 – Os meninos de Huambo.....	83
57 – O cochicho.....	85
58 – Ó tempo volta pra trás.....	86
59 – Queda do império.....	87
60 – Venham mais cinco.....	88
61 – Resineiro engraçado.....	90
62 – Se esta rua fosse minha.....	91
63 – Todas as ruas do amor.....	91
64 – A ternura dos quarenta.....	93
65 – Capa negra, rosa negra.....	95
66 – Lá vai Lisboa.....	96
67 – Lisboa dos milagres.....	97
68 – Óculos de sol.....	98
69 – Todos me querem.....	99
70 – A agulha e o dedal.....	100
71 – Cantar de emigração.....	102
72 – Senhora do Almortão.....	103
73 – Pedra filosofal.....	103
74 – Ó gente da minha terra.....	105
75 – Mulheres.....	107
76 – Vermelho.....	109
77 – Rosinha.....	112

78 – Canta amigo canta.....	113
79 – Põe tua mão na mão do meu Senhor.....	115
80 – Ó careca.....	115
81 – Zumba na caneca.....	117
82 – Trova do vento que passa.....	119
83 – A Rosinha dos limões.....	122
84 – Marcha do centenário.....	123
85 – Tudo isto é fado.....	124
86 – Júlia florista.....	125
87 – O namorico da Rita.....	127
88 – Olhó balão.....	128
89 – Postal dos correios: querida mãe, querido pai.....	130
90 – Ovar.....	131
 <u>Músicas para a ginástica</u>	
A – A pomba.....	133
B – O meu chapéu tem três bicos.....	133
C – Zabelinha.....	133
Hino do centro de dia.....	134

<u>1 – Bailinho da Madeira</u>

Eu venho de lá tão longe

Venho de lá tão longe

Venho sempre à beira mar

Venho sempre à beira mar

Trago aqui estas codinhas

Trago aqui estas codinhas

Pr'á manhã o seu jantar

Pr'á manhã o seu jantar

Deixem passar esta linda brincadeira

Qu'a gente vamos bailar

Pr'á gentinha da madeira

Deixem passar esta linda brincadeira

Qu'a gente vamos bailar

Pr'á gentinha da madeira

A madeira é um jardim

A madeira é um jardim

No mundo não há igual

No mundo não há igual

Seu encanto não tem fim

Seu encanto não tem fim

É filha de Portugal

É filha de Portugal

Deixem passar esta nossa brincadeira

Qu'a gente vamos bailar
Pr'á gentinha da madeira
Deixem passar esta linda brincadeira
Qu'a gente vamos bailar
O bailinho da Madeira

2 – Oliveira da Serra

Ó oliveira da serra,
o vento leva a flor.
Ó oliveira da serra,
o vento leva a flor.
Ó i ó ai, só a mim ninguém me leva,
Ó i ó ai, para o pé do meu amor.
Ó i ó ai, só a mim ninguém me leva,
Ó i ó ai, para o pé do meu amor.

Ó oliveira da serra,
o vento leva a ramada.
Ó oliveira da serra,
o vento leva a ramada.
Ó i ó ai, só a mim ninguém me leva,
Ó i ó ai, para o pé da minha amada.
Ó i ó ai, só a mim ninguém me leva,
Ó i ó ai, para o pé da minha amada.

3 – Alecrim

Alecrim alecrim aos molhos
por causa de ti
choram os meus olhos
ai meu amor
quem te disse a ti
que a flor do monte
era o alecrim

Alecrim alecrim doirado
que nasce no monte
sem ser semeado
ai meu amor
quem te disse a ti
que a flor do monte
era o alecrim

4 – A caminho de Viseu

Indo eu, indo eu,
a caminho de Viseu,
Indo eu, indo eu,
a caminho de Viseu,

Encontrei o meu amor,
ai Jesus que lá vou eu,
Encontrei o meu amor,
ai Jesus que lá vou eu,

Ora zuz, truz, truz,
ora zás, traz, traz,
Ora zuz, truz, truz,
ora zás, traz, traz,
ora chega, chega, chega,
ora arreda lá p'ra trás,
ora chega, chega, chega,
ora arreda lá p'ra trás.

5 – A minha saia velhinha

A minha saia velhinha
Está toda rotinha
d'andar a bailar

agora tenh'uma nova
feitinha na moda
p'ra eu estriar.

Minha mãe casai-me cedo,
enquanto sou rapariga:
que o milho ceifado tarde
não dá palha nem espiga!

O meu amor era torto
e eu mandei-o cavacar:
agora já tenho lenha
para fazer um jintar.

6 – Tia Anica do Loulé

Tia Anica, tia Anica,
Tia Anica de Loulé, A quem deixaria ela
A caixinha do rapé? [Bis]

[Refrão]

Olé, olá, Esta vida não está má, Olá, olé, Tia Anica de Loulé .

Tia Anica, tia Anica,
Tia Anica da Fuseta,
A quem deixaria ela
A barra da saia preta?

[Refrão]

Tia Anica, tia Anica,
Tia Anica de Alportel,
A quem deixaria ela
A barra do seu mantel?

<u>7 – Ao passar a ribeirinha</u>
--

Ao passar a ribeirinha

Pus o pé, molhei a meia,

Pus o pé, molhei a meia,

Pus o pé, molhei a meia!

Namorei na minha terra,
Fui casar/ em terra alheia,
Fui casar em terra alheia,
Porque não/ fiquei na minha!

Fui casar em terra alheia,
Minha mãe/ não me ralhou;
Minha mãe já não se lembra
Do tempo/ que já passou!

Do tempo que já passou,
Do tempo/ que já lá vai,
Minha mãe já não se lembra
Quando na/morou meu pai!

Minha mãe casai-me cedo,
Que me dói/ a passarinha!
Ó filha coç'á c'o dedo,
Que eu também/ cocei a minha!

O padre da minha aldeia,
No sermão/ do mês passado,
Jurou p'la saúde dos filhos
Que nunca/ tinha pecado!

São Gonçalo de Amarante,
Que estais vi/rado pr'á vila,
Virai-vos pró outro lado,
Que vos dá/ o sol na pila!

Fui um dia ao cemitério
E pisei/ as campas todas;
Levantou-se um morto e disse
«Talvez um/ dia tu morras!»

Santo Ant3nio de Lisboa,
Que pr'a mim/ foste um cabr3o,
Das tr3s pernas que me deste
S3 duas/ chegam ao ch3o!

O c3o da minha vizinha
P3s-se na/ minha cadela;
Vou fazer o mesmo à dona,
Pr'a ficar/ ela por ela...

Santo Cristo dos Milagres
Casai-me/ que bem podeis!
Que eu j3a tenh' as unhas gastas
De coçar/ onde sabeis!

J3a tenho teias de aranha
no sítio/ que bem sabeis

<u>8 – Ribeira vai cheia</u>

Ribeira vai cheia
E o barco n3o anda,
Tenho o meu amor
L3a na outra banda!

L3a na outra banda
E eu c3a deste lado,
Ribeira vai cheia
E o barco parado!

Se eu tivesse amores
Que me t3m dado,
Tinha a casa cheia
At3 ao telhado!

Amores, amores,
Amores, s3o um;
E o melhor de tudo
3 n3o ter nenhum!

9 – O mar enrola na areia

Refrão:

O mar enrola na areia
Ninguém sabe o que ele diz
Bate na areia e desmaia
Porque se sente feliz. (Bis)

Também o mar é casado, ai
Também o mar tem mulher
É casado com a areia, ai
Dá-lhe nela quando quer.

Também o mar é casado, ai
Também o mar tem filhinhos
É casado com a areia, ai
E os filhos são os peixinhos.

Refrão:

O mar enrola na areia
Ninguém sabe o que ele diz
Bate na areia e desmaia
Porque se sente feliz. (Bis)

Ó mar tu és um leão, ai
A todos queres comer
Não sei como os homens podem, ai
As tuas ondas vencer.

Ó mar que te não derretes, ai
Navio que te não partes
Ó mar que não cumpristes, ai
O que comigo tratastes.

Refrão:

O mar enrola na areia
Ninguém sabe o que ele diz
Bate na areia e desmaia
Porque se sente feliz. (Bis)

Ouvi cantar a sereia, ai
No meio daquele mar
Tantos navios se perdem, ai
Ao som daquele cantar.

Também o peixe do mar, ai
Depenica na baleia
Nunca vi homem solteiro, ai
Procurar a mulher feia.

Refrão:

O mar enrola na areia
Ninguém sabe o que ele diz
Bate na areia e desmaia
Porque se sente feliz. (Bis)

10 – Ó Rama

Ó rama, ó que linda rama,
Ó rama da oliveira!
O meu par é o mais lindo
Que anda aqui na roda inteira!

Que anda aqui na roda inteira,
Aqui e em qualquer lugar,
Ó rama, que linda rama,
Ó rama do olival!

Eu gosto muito de ouvir
Cantar a quem aprendeu.
Se houvera quem me ensinara,
Quem aprendia era eu!

Não m'invejo de quem tem
Parelhas, éguas e montes;
Só m'invejo de quem bebe
A água em todas as fontes.

Fui à fonte beber água,
Encontrei um ramo verde;
Quem o perdeu tinha amores,
Quem o achou tinha sede.

Debaixo da oliveira
Não se pode namorar;
A folha é miudinha,
Deixa passar o luar.

11 – Ponha aqui o seu pézinho

Eu nasci à Sexta-Feira
de barbas e cabeleira
mais parecia o Anti-Cristo
até o senhor padre cura
que é homem de sabedura
nunca tal houvera visto

Ponha aqui o seu pezinho
devagar devagarinho

se vai à Ribeira Grande
eu tenho uma carta escrita
para ti cara bonita
não tenho por quem a mande

Fui-me casar às Capelas
por ser fraco das canelas
com uma mulher sem nariz
estas gentes das Fajãs
já me deram os parabans
p'lo casamento que eu fiz

Eu fui de Lisboa a Sintra
à casa da tia Jacinta
p'ra me fazer uns calções
mas a pobre criatura
esqueceu-se da abertura
p'ra fazer as precisons

Eu fui até Vila Franca
escachado numa tranca
à morte duma galinha
o que ela tinha no papo
sete cães e um macaco
e um soldado da marinha

Toda a moça qu'ê bonita
s'ela chora s'ela grita
nunca houvera de nascer
é coma a maçã madura
da quinta do padre cura
todos a querem comer

<u>12 – Ó Rosa arredonda a saia</u>
--

Ó Rosa, arredonda a saia,
Ó Rosa, arredonda-a bem!
Ó Rosa, arredonda a saia,
Olha a roda que ela tem!

Olha a roda que ela tem,
Olha a roda que ela tinha!
Ó Rosa, arredonda a saia,
Que fique bem redondinha!

{Refrão}

A saia que traz vestida,
É bonita e bem feita,
Não é curta, nem comprida,
Não é larga, nem estreita.

13 – Aldeia da roupa branca

Ai rio não te queixes,
Ai o sabão não mata,
Ai até lava os peixes,
Ai põe-nos cor de prata.
Roupa no monte a corar
Vê lá bem tão branca e leve
Dá ideia a quem olhar
Vê lá bem que caiu neve

Água fria, da ribeira,
Água fria que o sol aqueceu,
Velha aldeia, traga a ideia,
Roupa branca que a gente estendeu.
Três corpetes, um avental,
Sete fronhas, um lençol,
Três camisas do enxoval,
Que a freguesa deu ao rol.(bis 2x)

Ai rio não te queixes,
Ai o sabão não mata,
Ai até lava os peixes,
Ai põe-nos cor de prata.
Olha ali o enxoval
Vê lá bem de azul da esperança
Parece o monte um pombal
Vê lá bem que pombas brancas

Água fria, da ribeira,
Água fria que o sol aqueceu,
Velha aldeia, traga a ideia,
Roupa branca que a gente estendeu.
Três corpetes, um avental,
Sete fronhas, um lençol,
Três camisas do enxoval,
Que a freguesa deu ao rol.(bis 2x)

Ai rio não te queixes,
Ai o sabão não mata,
Ai até lava os peixes,
Ai põe-nos cor de prata.
Um lençol de pano cru,
Vê lá bem tão lavadinho,
Dormimos nele, eu e tu,
Vê lá bem, está cor de linho.

Água fria, da ribeira,
Água fria que o sol aqueceu,
Velha aldeia, traga a ideia,

Roupa branca que a gente estendeu.
Três corpetes, um avental,
Sete fronhas, um lençol,
Três camisas do enxoval,
Que a freguesa deu ao rol.(bis 2x)

<u>14 – Cheira bem, cheira a Lisboa</u>
--

Lisboa já tem sol mas cheira a lua
Quando nasce a madrugada sorrateira
E o primeiro eléctrico da rua
Faz coro com as chinelas da ribeira

Se chove cheira a terra prometida
Procissões têm o cheiro a rosmaninho
Nas tascas da viela mais escondida
Cheira a iscas com elas e a vinho

Um cravo numa água furtada
Cheira bem, cheira a lisboa
Uma rosa a florir na tapada
Cheira bem, cheira a lisboa
A fragata que se ergue na proa
A varina que teima em passar
Cheiram bem porque são de lisboa
Lisboa tem cheiro de flores e de mar

Cheira bem, cheira a lisboa

A fragata que se ergue na proa
A varina que teima em passar
Cheiram bem porque são de lisboa
Lisboa tem cheiro de flores e de mar

Lisboa cheira aos cafés do rossio
E o fado cheira sempre a solidão
Cheira a castanha assada se está frio
Cheira a fruta madura quando é verão

Teus lábios têm o cheiro de um sorriso
Manjerico tem o cheiro de cantigas
E os rapazes perdem o juízo
Quando lhes dá o cheiro a raparigas

Cheira bem, cheira a lisboa

A fragata que se ergue na proa
A varina que teima em passar
Cheiram bem porque são de lisboa
Lisboa tem cheiro de flores e de mar

<u>15 – Malhão</u>

Ó Malhão, Malhão
Que vida é a tua?
Comer e beber, ai tirim-tim-tim
Passear na rua!

Ó Malhão, Malhão
Quem te deu as meias?
Foi o caixeirinho, ai tirim-tim-tim
Das pernas feias!

Ó Malhão, Malhão
Quem te deu as botas?

Foi o caixeirinho, ai tirim-tim-tim

Das perninhas tortas!

Ó Malhão, Malhão

Ó Margaridinha!

Eras do teu pai, ai tirim-tim-tim

Mas agora és minha!

16 – Tiro liro liro

Lá em cima está o tiro-liro-liro

Cá embaixo está o tiro-liro-ló

Juntaram-se os dois na esquina

Tocar a concertina, dançar do solidó.

Comadre, ai minha comadre!

Eu gosto da sua pequena!

É bonita, apresenta-se bem

Parece que tem a face morena!

Comadre, ai minha comadre!

Eu gosto da sua afilhada!

É bonita, apresenta-se bem

Parece que tem a face rosada!

17 – Uma casa portuguesa

Numa casa portuguesa fica bem

Pão e vinho sobre a mesa

E se à porta humildemente bate alguém

Senta-se à mesa co'a gente
Fica bem esta franqueza, fica bem
Que o povo nunca desmente
A alegria da pobreza
Está nesta grande riqueza
De dar, e ficar contente

Quatro paredes caiadas
Um cheirinho à alecrim
Um cacho de uvas doiradas
Duas rosas num jardim
Um são josé de azulejo
Mais o sol da primavera
Uma promessa de beijos
Dois braços à minha espera
É uma casa portuguesa, com certeza!
É, com certeza, uma casa portuguesa!

No conforto pobrezinho do meu lar
Há fartura de carinho
E a cortina da janela é o luar
Mais o sol que bate nela...
Basta pouco, pouquinho p'ra alegrar
Uma existência singela...
É só amor, pão e vinho
E um caldo verde, verdinho
A fumegar na tigela

Quatro paredes caiadas
Um cheirinho á alecrim

Um cacho de uvas doiradas
Duas rosas num jardim
Um são José de azulejo
Mais um sol da primavera...
Uma promessa de beijos...
Dois braços à minha espera...
É uma casa portuguesa, com certeza!
É, com certeza, uma casa portuguesa!

É uma casa portuguesa, com certeza!
É, com certeza, uma casa portuguesa!

<u>18 – Apita o comboio</u>

Apita comboio que coisa tão linda.
Apita comboio perto de Coimbra.
Apita comboio que coisa tão linda.
Apita comboio perto de Coimbra.

Apita comboio, lá vai apitar.
Apita comboio, à beira do mar.
À beira do mar, mesmo à beirinha.
Apita comboio, no centro da linha.

À beira do mar, debaixo do chão,
Apita comboio lá na estação.
À beira do mar, debaixo do chão,
Apita comboio lá na estação.

Apita comboio, lá vai a apitar.
Apita comboio, à beira do mar.

À beira do mar, mesmo à beirinha.

Apita comboio, no centro da linha.

Apita comboio sobre o rio Douro,

Apita comboio ao chegar ao Porto.

Apita comboio sobre o rio Douro,

Apita comboio ao chegar ao Porto.

Apita comboio, lá vai à apitar.

Apito comboio, à beira do mar.

À beira do mar, mesmo à beirinha.

Apita comboio, no centro da linha.

Apita comboio logo de manhã,

Vai cheio de moças par'à Covilhã.

Apita comboio logo de manhã,

Vai cheio de moças para à Covilhã.

Apita comboio, lá vai à apitar.

Apita comboio, à beira do mar.

À beira do mar, mesmo à beirinha.

Apita comboio, no centro da linha.

<u>19 – Eu ouvi o passarinho</u>

Eu ouvi um passarinho,

Às quatro da madrugada,

Cantando lindas cantigas,

À porta da sua amada.

Cantando lindas cantigas,

À porta da sua amada.

Por ouvir cantar tão belo,

A sua amada chorou.

Às quatro da madrugada,

O passarinho cantou.

Às quatro da madrugada,

O passarinho cantou.

Alentejo terra santa,

Tudo é coberto de pão

Traz o ninho na garganta

Lembra de bem a oração.

Traz o ninho na garganta

Lembra de bem a oração.

Eu ouvi um passarinho,

Às quatro da madrugada.

Cantando lindas cantigas,

À porta da sua amada.

Cantando lindas cantigas,

À porta da sua amada.

Por ouvir cantar tão belo,

A sua amada chorou.

Às quatro da madrugada,

O passarinho cantou.

Às quatro da madrugada,

O passarinho cantou.

Às quatro da madrugada,

O passarinho cantou.

Às quatro da madrugada,
O passarinho cantou.

<u>20 – Lisboa, menina e moça</u>
--

No castelo, ponho um cotovelo
Em Alfama, descanso o olhar
E assim desfaz-se o novelo
De azul e mar
À ribeira encosto a cabeça
A almofada, na cama do Tejo
Com lençóis bordados à pressa
Na cambraia de um beijo

Lisboa menina e moça, menina
Da luz que meus olhos vêem tão pura
Teus seios são as colinas, varina
Pregão que me traz à porta, ternura
Cidade a ponto luz bordada
Toalha à beira mar estendida
Lisboa menina e moça, amada
Cidade mulher da minha vida

No terreiro eu passo por ti
Mas da graça eu vejo-te nua
Quando um pombo te olha, sorri
És mulher da rua
E no bairro mais alto do sonho
Ponho o fado que soube inventar
Aguardente de vida e medronho

Que me faz cantar

Lisboa menina e moça, menina
Da luz que meus olhos vêem tão pura
Teus seios são as colinas, varina
Pregão que me traz à porta, ternura
Cidade a ponto luz bordada
Toalha à beira mar estendida
Lisboa menina e moça, amada
Cidade mulher da minha vida

Lisboa no meu amor, deitada
Cidade por minhas mãos despida
Lisboa menina e moça, amada
Cidade mulher da minha vida

<u>21 – Laurindinha</u>

Ó laurindinha
Vem à janela
Ver o teu amor
Ai ai ai que ele vai para a guerra

Se ele vai para a guerra
Deixai-o ir
Ele é rapaz novo
Ai ai ai ele torna a vir

Ele torna a vir
Se Deus quiser

Ainda vem a tempo
Ai ai ai de arranjar mulher

<u>22 – Menina estás à janela</u>
--

Menina estás à janela
com o teu cabelo à lua
não me vou daqui embora
sem levar uma prenda tua

Sem levar uma prenda tua
sem levar uma prenda dela
com o teu cabelo à lua
menina estás à janela

Os olhos requerem olhos
e os corações corações
e os meus requerem os teus
em todas as ocasiões

Menina estás à janela
com o teu cabelo à lua
não me vou daqui embora
sem levar uma prenda tua

Sem levar uma prenda tua
sem levar uma prenda dela
com o teu cabelo à lua
menina estás à janela

23 – Ferreiro

Ó ferreiro guarda a filha

Não a ponhas à janela

Que anda aí um rapazinho

Que não tira os olhos dela

Vai tu, vai tu, vai ela

Vai tu pra casa dela

Ó ferreiro guarda a filha

Não a ponhas a postigo

Que vem aí um rapazinho

Que á quer levar consigo

Vai tu, vai tu, vai ela

Vai tu pra casa dela

És do meu gosto

És da minha opinião

Hei-de amar a moreninha

Da raíz do coração

Ó ferreiro guarda a filha

Não a ponhas ao portal

Que anda aí um rapazinho

Que a quer por bem ou mal

24 – Dois amores

Eu tenho dois amores,
Que nada são iguais,
Mas não tenho a certeza,
De qual eu gosto mais,

Eu tenho dois amores,
Que nada são iguais,
Mas não tenho a certeza,
De qual eu gosto mais,

Uma é loura e me oferece,
Tanto amor tanta ternura,
É por isso que eu a quero,
Com a paixão e com a loucura,

Uma loura outra é uma morena,
Que me faz enlouquecer,
Muito embora tão pequena,
Ela é muito mais mulher,

Eu tenho dois amores,
Que em nada são iguais,
Mas não tenho a certeza,
De qual eu gosto mais...

Meu coração continua,
Sem saber o que fazer,
Se é melhor amar as duas,
Sem nenhuma perceber...

Que esse encanto não se acaba,
Eu já pensei mais de uma vez,
Pois enquanto elas não sabem,
Somos felizes os três...

Eu tenho dois amores,
Que em nada são iguais,
Mas não tenho a certeza,
De qual eu gosto mais

<u>25 – Mulher gorda</u>

Mulher gorda,
Ai a mim não me convém,
Eu não quero andar na rua,
Com as banhas de ninguém.

E mulher magra,
Ai a mim não me convém,
Eu não quero andar na rua,
Com o esqueleto de ninguém.

Ai, Ai, Ai, Ai,
Eu gosto dessa mulher,
Quero tê-la ao pé de mim,
Beijá-la quando quiser.

Ai, Ai, Ai, Ai,

Eu gosto dessa mulher,
Quero tê-la ao pé de mim,
Beijá-la quando quiser.

Mulher alta,
Ai a mim não me convém,
Eu não quero andar na rua,
Com o escadote de ninguém.

Mulher baixa,
Ai a mim não me convém,
Eu não quero andar na rua,
Com a muleta de ninguém.

Ai, Ai, Ai, Ai,
Eu gosto dessa mulher,
Quero tê-la ao pé de mim,
Beijá-la quando quiser.

Ai, Ai, Ai, Ai,
Eu gosto dessa mulher,
Quero tê-la ao pé de mim,
Beijá-la quando quiser.

Mulher casada,
Ai a mim não me convém,
Eu não quero andar na rua,
Com as esposas de ninguém.

Mulher vaidosa,
Ai a mim não me convém,
Eu não quero andar na rua,
Com as peneiras de ninguém.

Ai, Ai, Ai, Ai,
Eu gosto dessa mulher,
Quero tê-la ao pé de mim,
Beijá-la quando quiser.

Ai, Ai, Ai, Ai,
Eu gosto dessa mulher,
Quero tê-la ao pé de mim,
Beijá-la quando quiser.

Mulher jeitosa,
Ai a mim já me convém,
Ai eu quero andar na rua,
Com as curvas que ela tem.

Mulher Portuguesa,
Ai a mim já me convém,
Ai eu quero andar na rua,
Com a beleza que ela tem.

Ai, Ai, Ai, Ai,
Eu gosto dessa mulher,

Quero tê-la ao pé de mim,
Beijá-la quando quiser.

Ai, Ai, Ai, Ai,
Eu gosto dessa mulher,
Quero tê-la ao pé de mim,
Beijá-la quando quiser.

<u>26 – Malmequer</u>

Oh, malmequer mentiroso!
Quem te ensinou a mentir?
Tu dizes que me quer bem
Quem de mim anda a fugir!

Desfolhei o malmequer
No lindo jardim de Santarém!
Malmequer, bem-me-quer,
Muito longe está quem me quer bem!

Um malmequer pequenino
Disse um dia à linda rosa:
Por te chamarem rainha,
não sejas tão orgulhosa!

Malmequer não é constante,
Malmequer muito varia!
Vinte folhas dizem morte
Treze dizem alegria!

27 – Desfolhada portuguesa

Corpo de linho

lábios de mosto

meu corpo lindo

meu fogo posto.

Eira de milho

luar de Agosto

quem faz um filho

fá-lo por gosto.

É milho-rei

milho vermelho

cravo de carne

bago de amor

filho de um rei

que sendo velho

volta a nascer

quando há calor.

Minha palavra dita à luz do sol nascente

meu madrigal de madrugada

amor amor amor amor amor presente

em cada espiga desfolhada.

Minha raiz de pinho verde

meu céu azul tocando a serra

oh minha mágoa e minha sede

oh mar ao sul da minha terra.

É trigo loiro

é além tejo
o meu país
neste momento
o sol o queima
o vento o beija
seara louca em movimento.

Minha palavra dita à luz do sol nascente
meu madrigal de madrugada
amor amor amor amor amor presente
em cada espiga desfolhada.

Olhos de amêndoa
cisterna escura
onde se alpendra
a desventura.
Moirá escondida
moirá encantada
lenda perdida
lenda encontrada.

Oh minha terra
minha aventura
casca de noz
desamparada.
Oh minha terra
minha lonjura
por mim perdida
por mim achada.

28 – O emigrante

Longe da terra distante
longe do seu portugal
vai lembrando ao emigrante
á sua terra natal

Na sua grande ansiedade
é triste viver assim
mas quando vem a saudade
chora saudade sem fim

Refrão

Longe dos seus
vai vivendo a recordar
tem fé em Deus
que um dia há-de voltar
à no seu crer (Bis)
um só desejo afinal
Poder morrer em Portugal

Ai que saudade que tenho
da sua pequena aldeia
o rosto da sua mãe
trás noite e dia na ideia
baixinho a sua alma reza
para esquecer desventura
vai disfiando tristeza
num rosário de amarguras

Refrão

29 – Ó minha terra, onde eu nasci

Ó minha terra
Onde eu nasci
Quantas saudades
Eu tive de ti
O amor redobra
Com as saudades
Tú és para mim
O doce toque das trindades

Ai ai ai

Ai ai ai

Velhos caminhos

Como é bom voltar

Ai ai ai

Ai ai ai

Doces carinhos

Deixai recordar

Eu quero ouvir

Os teus pardaís

Ao desafio

Quero sentir

A sombra amiga

No estio

E teus folguedos

Reviver com emoção

Ò peão da minha infância

Vem de novo à minha mão

Ò minha terra

<u>30 – Vem viver a vida amor</u>
--

Vem viver a vida, amor

Que o tempo que passou

Não volta, não.

Sonhos que o tempo apagou

Mas para nós ficou

Esta canção

Há muito, muito tempo

Eras tu uma criança

Que brincava num baloiço

E ao pião

Tinhas tranças pretas

E caçavas borboletas

Como quem corria

Atrás de uma ilusão

Há muito, muito tempo

Era eu outra criança

Que te amava ternamente

Sem saber

Vínhamos da escola

E oferecia-te uma flor

Que tu punhas no cabelo

A sorrir

Vem viver a vida amor

Que o tempo que passou

Não volta, não.

Sonhos que o tempo apagou

Mas para nós ficou

Esta canção

Vinte anos mais tarde
Encontrei-te por acaso
Numa rua da cidade
Onde moravas

Ficámos parados
E olhámo-nos sorrindo
Como quem se vê
A um espelho pela manhã

Dei-te o meu telefone
Convidei-te para jantar
Adoraste ver a minha
Colecção

Pelo tempo fora
Continuámos unidos
E cantámos tantas vezes
A canção

Vem viver a vida amor
Que o tempo que passou
Não volta, não.

Sonhos que o tempo apagou
Mas para nós ficou
Esta canção

Daqui a vinte anos
Quando tu já fores velhinha
Talvez eu já não exista
P'ra te ver

Ficas á lareira
A fazer a tua renda
Mas que importa
Se recordar é viver

Há muito, muito tempo
Tu e eu duas crianças
Que brincavam num baloiço
E ao pião

Vínhamos da escola
E oferecia-te uma flor
Que desponta agora
No teu coração

Vem viver a vida amor
Que o tempo que passou
Não volta, não.

Sonhos que o tempo apagou
Mas para nós ficou
Esta canção

Vem viver a vida amor
Que o tempo que passou

Não volta, não.

Sonhos que o tempo apagou

Mas para nós ficou

Esta canção

<u>31 – Ó Zé aperta o laço</u>

Como ninguém lhe ligava

O José foi à cidade

Só p'ra ver se encontrava

Por lá qualquer novidade.

Viu um laço, rica ideia

Disse logo e foi comprar

E toda a gente da aldeia

Começou logo a cantar.

Ó Zé aperta o laço

Ó Zé aperta-o bem

Ó Zé aperta o laço

Ó Zé aperta-o bem.

Que o laço bem apertado

Ai, ó Zé fica-te bem

Que o laço bem apertado

Ai, ó Zé fica-te bem.

Com um laço tão catita

Toda a vida se mudou

Que até a menina Rita

Logo o Zé cobiçou.

Combinou-se o casamento

E foi bem curto o namoro

E até nesse momento

Ele ouviu cantar em coro.

Ó Zé aperta o laço

Ó Zé aperta-o bem

Ó Zé aperta o laço

Ó Zé aperta-o bem.

Que o laço bem apertado

Ai, ó Zé fica-te bem

Que o laço bem apertado

Ai, ó Zé fica-te bem.

Diz agora toda a gente

Que o José sem desatinos

Já guardou todo contente

Muitos laços pequeninos.

Hão-de ser p'ró Jozesito

Que o casal espera por fim

E é a sorrir com carinho

Que o povo canta assim.

Ó Zé aperta o laço

Ó Zé aperta-o bem

Ó Zé aperta o laço

Ó Zé aperta-o bem.

Que o laço bem apertado

Ai, ó José fica-te bem

Que o laço bem apertado

Ai, ó José fica-te bem.

Ó Zé aperta o laço

Ó Zé aperta-o bem

Ó Zé aperta o laço

Ó Zé aperta-o bem.

Que o laço bem apertado

Ai, ó José fica-te bem

Que o laço bem apertado

Ai, ó José fica-te bem.

<u>32 – Mamã eu quero</u>

Mamãe, eu quero, mamãe, eu quero

Mamãe, eu quero mamar

Dá a chupeta, dá a chupeta

Dá a chupeta pro bebê não chorar

Mamãe, eu quero, mamãe, eu quero

Mamãe, eu quero mamar

Dá a chupeta, dá a chupeta

Dá a chupeta pro bebê não chorar

Dorme, filhinho do meu coração

Pega a mamadeira e vem entrar no meu cordão

Eu tenho uma irmã que se chama Ana

De piscar o olho já ficou sem a pestana

Mamãe, eu quero, mamãe, eu quero

Mamãe, eu quero mamar

Dá a chupeta, dá a chupeta

Dá a chupeta pro bebê não chorar

Mamãe, eu quero, mamãe, eu quero

Mamãe, eu quero mamar

Dá a chupeta, dá a chupeta

Dá a chupeta pro bebê não chorar

<u>33 – Olhos castanhos</u>

Teus olhos castanhos

De encantos tamanhos

São pecados meus,

São estrelas fulgentes,

Brilhantes, luzentes,

Caídas dos céus,

Teus olhos risonhos

São mundos, são sonhos,

São a minha cruz,

Teus olhos castanhos

De encantos tamanhos

São raios de luz.

Olhos azuis são ciúme

E nada valem para mim,

Olhos negros são queixume
De uma tristeza sem fim,
Olhos verdes são traição
São crueis como punhais,
Olhos bons com coração
Os teus, castanhos leais.

<u>34 – Cinderela</u>

Eles são duas crianças a viver esperanças, a saber sorrir.
Ela tem cabelos louros, ele tem tesouros para repartir.
Numa outra brincadeira passam mesmo à beira, sempre sem falar.
Uns olhares envergonhados e são namorados sem ninguém pensar.

Foram juntos outro dia, como por magia, no autocarro, em pé.
Ele lá lhe disse, a medo: "O meu nome é Pedro e o teu qual é?"
Ela corou um pouquinho e respondeu baixinho: "Sou a Cinderela".
Quando a noite o envolveu ele adormeceu e sonhou com ela...

Então,
Bate, bate coração!
Louco, louco de ilusão!
A idade assim não tem valor.
Crescer,
Vai dar tempo p'ra aprender,
Vai dar jeito p'ra viver
O teu primeiro amor.

Cinderela das histórias, a avivar memórias, a deixar mistério.
Já o fez andar na lua, no meio da rua e a chover a sério.
Ela, quando lá o viu, encharcado e frio, quase o abraçou.

Com a cara assim molhada, ninguém deu por nada, ele até chorou...

Então,

Bate, bate coração!

Louco, louco de ilusão!

A idade assim não tem valor.

Crescer,

Vai dar tempo p'ra aprender,

Vai dar jeito p'ra viver

O teu primeiro amor.

E agora, nos recreios, dão os seus passeios, fazem muitos planos.

E dividem a merenda, tal como uma prenda que se dá nos anos.

E, num desses bons momentos, houve sentimentos a falar por si.

Ele pegou na mão dela: "Sabes Cinderela, eu gosto de ti..."

Então,

Bate, bate coração!

Louco, louco de ilusão!

A idade assim não tem valor.

Crescer,

Vai dar tempo p'ra aprender,

Vai dar jeito p'ra viver

O teu primeiro amor.

Cinderela

Então,

Bate, bate coração!

Louco, louco de ilusão!

A idade assim não tem valor.

Crescer,

Vai dar tempo p'ra aprender,

Vai dar jeito p'ra viver

O teu primeiro amor.

<u>35 – Verde vinho</u>

Ninguém na rua, na noite fria,

só eu e o luar

Voltava a casa,

quando vi que havia

luz num velho bar

Não hesitei, fazia frio e nele entrei

Estando tão longe da minha terra,

tive a sensação

de ter entrado numa taberna

de Braga ou Monção

E um homem velho

se acercou e assim falou

Vamos brindar

com vinho verde que é do meu Portugal

e o vinho verde me fará recordar

A aldeia branca que deixei

atrás do mar

Vamos brindar

com verde vinho pra que eu possa cantar

Canções do Minho que me fazem sonhar

com o momento de voltar

ao lar.

Falou-me então daquele dia triste

o velho Luiz

em que deixara tudo quanto existe

para ser feliz

A noiva, a mãe,

a casa, o pai e o cão também

Pensando agora naquela cena

que na estranja vi

Recordo a mágoa, recordo a pena

que com ele vivi.

Bom português,

regressa breve, vem de vez...

Vamos brindar (2x)

com vinho verde que é do meu Portugal

e o vinho verde me fará recordar

A aldeia branca que deixei

atras do mar

Vamos brindar

com verde vinho pra que eu possa cantar

Canções do Minho que me fazem sonhar

com o momento de voltar

ao lar.

<u>36 – Chuva</u>

As coisas vulgares que há na vida

Não deixam saudades

Só as lembranças que doem
Ou fazem sorrir

Há gente que fica na história
da história da gente
e outras de quem nem o nome
lembramos ouvir

São emoções que dão vida
à saudade que trago
Aqueelas que tive contigo
e acabei por perder

Há dias que marcam a alma
e a vida da gente
e aquele em que tu me deixaste
não posso esquecer

A chuva molhava-me o rosto
Gelado e cansado
As ruas que a cidade tinha
Já eu percorrera

Ai... meu choro de moça perdida
gritava à cidade
que o fogo do amor sob chuva
há instantes morrera

A chuva ouviu e calou
meu segredo à cidade

E eis que ela bate no vidro

Trazendo a saudade

<u>37 – Chapéu preto</u>

A azeitona já está preta,
a azeitona já está preta,
Já se pode armar aos tordos,
já se pode armar aos tordos.

Diz-me lá, ó cara linda,
diz-me lá, ó cara linda,
Como vais de amores novos,
como vais de amores novos

Refrão

É mentira, é mentira,
É mentira sim, senhor!
Eu nunca pedi um beijo,
Quem mo deu foi meu amor!

Ó que lindo chapéu preto
Naquela cabeça vai.
Ó que lindo rapazinho,
Para genro do meu pai.

Quem me dera ser colete,
Quem me dera ser botão.
Para andar agarradinha,
Juntinha ao teu coração

É mentira, é mentira,
É mentira sim, senhor!
Eu nunca pedi um beijo,
Quem mo deu foi meu amor!

<u>38 – Ó Margarida moleira</u>
--

Ó Margarida moleira
Dá-me da tua farinha
Ai ai ai
Que eu quero peneirar
Com a nova peneirinha

Carreiro da ponte D'Ave
Deixa passar os peixinhos
Ai ai ai
Quem namora às escondidas
Ai ai ai
Quer abraços e beijinhos

Oh Margarida moleira
Onde fica o teu moinho
Ai ai ai
Fica no alto da serra
Ai ai ai
Mesmo à beira do caminho

Nas ondas do teu cabelo
Vou-me deitar a afogar
Ai ai ai
Para que o mundo saiba
Ai ai ai
A ondas sem ser no mar

<u>39 – Regadinho</u>

Água leva o regadinho
Sempre a correr vai regar
Enquanto rega e não rega
Ao meu amor vou falar

Água leva o regadinho
Pela minha porta abaixo
Escurreguei e caí
Quebrei o fundo ao tacho

Vira pró lado de fora
Eu pra dentro vou virar
Vira pró lado de dentro
Que é este o teu lugar

Água leva o regadinho
Vai regar aqui pró norte
Quem namora em segredo
Por vezes com muita sorte

Água leva o regadinho
Vai regar o laranjal
Vou falar ao meu amor
Que está lá no arraial

Água leva o regadinho
Vai regar aqui pró norte

Quem namora em segredo
Por vezes com muita sorte

40 – Casa da Mariquinhas

Foi no Domingo passado que passei

À casa onde vivia a Mariquinhas

Mas está tudo tão mudado

Que não vi em nenhum lado

As tais janelas que tinham tabuinhas

Do rés-do-chão ao telhado

Não vi nada, nada, nada

Que pudesse recordar-me a Mariquinhas

E há um vidro pegado e azulado

Onde via as tabuinhas

Entrei e onde era a sala agora está

À secretária um sujeito que é lingrinhas

Mas não vi colchas com barra

Nem viola nem guitarra

Nem espreitadelas furtivas das vizinhas

O tempo cravou a garra

Na alma daquela casa

Onda às vezes petiscávamos sardinhas

Quando em noites de guitarra e de farra

Estava alegre a Mariquinhas

As janelas tão garridas que ficavam

Com cortinados de chita às pintinhas

Perderam de todo a graça porque é hoje uma vidraça

Com cercaduras de lata às voltinhas

E lá pra dentro quem passa

Hoje é pra ir aos penhores

Entregar o usurário, umas coisinhas

Pois chega a esta desgraça toda a graça

Da casa da Mariquinhas

Pra terem feito da casa o que fizeram

Melhor fora que a mandassem prá alminhas

Pois ser casa de penhor

O que foi viver de amor

É ideia que não cabe cá nas minhas

Recordações de calor

E das saudades o gosto eu vou procurar esquecer

Numas ginjinhas

Pois dar de beber à dor é o melhor

Já dizia a Mariquinhas

Pois dar de beber à dor é o melhor

Já dizia a Mariquinhas

41 – Rosa Branca

De Rosa ao peito na roda

Eu bailei com quem calhou

Tantas voltas dei bailando

Que a rosa se desfolhou

Quem tem, quem tem

Amor a seu jeito

Colha a rosa branca

Ponha a rosa ao peito

Ó roseira, roseirinha

Roseira do meu jardim

Se de rosas gostas tanto

Porque não gostas de mim?

42 – Gaivota

Se uma gaivota viesse

Trazer-me o céu de Lisboa

No desenho que fizesse,

Nesse céu onde o olhar

É uma asa que não voa,

Esmorece e cai no mar.

Que perfeito coração
No meu peito bateria,
Meu amor na tua mão,
Nessa mão onde cabia
Perfeito o meu coração.

Se um português marinhaio,
Dos sete mares andarilho,
Fosse quem sabe o primeiro
A contar-me o que inventasse,
Se um olhar de novo brilho
No meu olhar se enlaçasse.

Que perfeito coração
No meu peito bateria,
Meu amor na tua mão,
Nessa mão onde cabia
Perfeito o meu coração

Que perfeito coração
Morreria no meu peito,
Meu amor na tua mão,
Nessa mão onde cabia
perfeito o meu coração.

43 – Nem às paredes confesso

Não queiras gostar de mim

Sem que eu te peça

Nem me dês nada que ao fim

Eu não mereça

Vê se me deitas depois

Culpas no rosto

Isto é sincero

Porque não quero

Dar-te um desgosto

De quem eu gosto

nem às paredes confesso

E até aposto

Que não gosto de ninguém

Podes sorrir

Podes mentir

Podes chorar também

De quem eu gosto

Nem às paredes confesso.

Quem sabe se te esqueci

Ou se te quero

Quem sabe até se é por ti

por quem eu espero
Se eu gosto ou não afinal
Isso é comigo
Mesmo que penses
Que me convences
Nada te digo.

De quem eu gosto
nem às paredes confesso
E até aposto
Que não gosto de ninguém
Podes sorrir
Podes mentir
Podes chorar também
De quem eu gosto
Nem às paredes confesso

<u>44 – A saia da Carolina</u>

A saia da Carolina
Tem um lagarto pintado
Sim Carolina ó — i — ó — ai
Sim Carolina ó — ai meu bem

Tem cuidado ó Carolina
Que o lagarto dá ao rabo
Sim Carolina ó — i — ó — ai
Sim Carolina ó — ai meu bem

A saia da Carolina
Não tem prega, nem botão
Tem cautela, ó Carolina
Não te caia a saia no chão

A saia da Carolina
Uma barra encarnada
Tem cuidado ó Carolina,
Não fique a saia rasgada

A saia da Carolina
É da mais fina cambraia
Tem cautela ó Carolina
Que o lagarto leva-te a saia

A saia da Carolina
Foi lavada com sabão
Tem cuidado, ó Carolina
Não lhes deixes pôr a mão

<u>45 – Lenda da fonte</u>

Maria do monte, nascida e criada
Na encruzilhada que fica defronte da fonte sagrada

A lenda é antiga, mas há quem a conte

Que descia o monte uma rapariga

P'ra beber na fonte

E àquela hora por ela marcada de noite ou de dia
O Chico da Nora na encruzilhada esperava a Maria
Seguiam depois, bem juntos os dois, ao longo da estrada

Matar de desejos, a sede com beijos

Na fonte sagrada

Mas um certo dia, como era esperada
Na encruzilhada não veio a Maria à hora marcada

Seus olhos divinos p'ra sempre fechou

Aldeia rezou, tocaram os sinos

E a fonte secou

E àquela hora por ela marcada de noite ou de dia

O Chico da Nora na encruzilhada esperava a Maria
Mas oh santo Deus, escureceram- se os céus, finou-se a beldade
E diz- se no mont,e que a velhinha fonte
Secou de saudade

<u>46 – Sete e pico</u>

No Baile da D. Ester
Feito a semana passada
Foram dar com o Chaufer
A dançar com a criada
Dizia-lhe ela baixinho
Na prise és bestial

Eram pr´aí sete e pico
Oito e coisa nove e tal
Eram pr´aí sete e pico
Oito e coisa nove e tal

A D. Inês sequiosa
Não resistiu ao Wiski
E pra se tornar famosa
Quis ir dançar o twist
Ao dar um jeito partiu-se
A cluna vertebral

Eram pr´aí sete e pico
Oito e coisa nove e tal
Eram pr´aí sete e pico
Oito e coisa nove e tal

O D. José de Vicente
Que é de S. Pedro da Cova
Pra mostrar que ainda é valente

Foi dançar a Bossa nova
Escorregou no soalho
Caiu, foi pro hospital

Eram pr'aí sete e pico
Oito e coisa nove e tal
Eram pr'aí sete e pico
Oito e coisa nove e tal

Quando o serviço abundante
No baile se iniciou
O D. Grilo num instante
A alface devorou
Diz-lhe a Locas ao ouvido
Pareces um animal

Eram pr'aí sete e pico
Oito e coisa nove e tal
Eram pr'aí sete e pico
Oito e coisa nove e tal

Faltou a luz e gerou-se
A confusão natural
E a Locas encontrou-se
Nos braços do Amaral
Logo esta grita aflita:

Acendam o castiçal!

Eram pr'aí sete e pico

Oito e coisa nove e tal

Eram pr'aí sete e pico

Oito e coisa nove e tal

<u>47 – Caninha verde</u>

Ó minha caninha verde

Ó minha verde caninha (bis)

Hoje eu vou prá tua casa

Porque tem gente na minha (bis)

Ora vai-te, vai-te tu

Ora vai-te, vai-te nela

A dançar a cana verde

Eu caí numa esparrela (bis)

Esta noite ninguém dorme

Esta noite é alegria (bis)

Dançamos aqui na eira

Até ver raiar o dia (bis)

Ora vai-te, vai-te tu

Ora vai-te, vai-te nela

A dançar a cana verde

Eu caí numa esparrela (bis)

Encontrei o milho rei

No meio da desfolhada (bis)

Dei um beijo na maria

E a rita ficou zangada (bis)

Ora vai-te, vai-te tu

Ora vai-te, vai-te nela

A dançar a cana verde

Eu caí numa esparrela (bis)

Gosto da vida do campo

Gosto da vida da aldeia (bis)

Aqui tenho o meu cantinho

Muito amor e a mesa cheia (bis)

Ora vai-te, vai-te tu

Ora vai-te, vai-te nela

A dançar a cana verde

Eu caí numa esparrela (bis)

<u>48 – Fadinho Serrano</u>

Muito boa noite, senhoras, senhores

Lá na minha terra há bons cantadores

Há bons cantadores, boas cantadeiras

Choram as casadas, cantam as solteiras

Cantam as solteiras cantigas de amores

Muito boa noite, senhoras, senhores

Fadinho serrano és tão ao meu gosto

Fadinho catita, sempre bem disposto

Sempre bem disposto, seja tarde ou cedo,
Fazer bons amigos é o teu segredo
É o teu segredo sorrir ao desgosto
Fadinho serrano sempre bem disposto

Fiar-se em mulheres é crer no diabo
São todas iguais, ao fim, ao cabo
Ao fim ao cabo, moça que namora
Se vai em cantigas é certo que chora
É certo que chora, com esta me acabo
Fiar-se nos homens é o nosso fado.

<u>49 – O embuçado</u>

Noutro tempo a fidalguia
Que deu brado nas toiradas
Andava p'la mouraria
E muito falar se ouvia
De cantos e guitarradas

E a história que eu vou contar
Contou-ma certa velhinha
Uma vez que eu fui cantar
Ao salão de um titular
Lá p'ró paço da rainha

E nesse salão dourado
De ambiente nobre e sério
Para ouvir cantar o fado
Ia sempre um embuçado

Personagem de mistério

Mas certa noite houve alguém

Que lhe disse erguendo a fala:

"Embuçado, nota bem, que hoje não fique ninguém

Embuçado nesta sala!"

E ante admiração geral

Descobriu-se o embuçado

Era el-rei de Portugal, houve beija-mão real

E depois cantou-se o fado

<u>50 – A minha guitarra</u>

Com a minha guitarra percorri

O mundo e com ela conheci

Coisas tão bonitas mundo além que a vida tem

Que bonecas lindas namorei

Por certas eu confesso que chorei

Mas ficar muito nunca foi pra mim, eu sou assim

refrão

Adeus amor, mas tenho o mundo à minha espera

E a Primavera pode acabar

Adeus amor, eu ando à roda com o mundo

Sou vagabundo, não vou parar

Gosto delas loiras ou morenas

Bonitas sejam grandes ou pequenas

Que falem grego, russo ou irlandês, ou português

Seguindo sempre em frente outro caminho

Só uma nunca me deixou sozinho

Sempre andou comigo pela estrada, a minha guitarra

refrão(3x)

Adeus amor, mas tenho o mundo à minha espera

E a Primavera pode acabar

Adeus amor, eu ando à roda com o mundo

Sou vagabundo, não vou parar

<u>51 – Lágrima</u>

Cheia de penas, cheia de penas me deito

E com mais penas, com mais penas me levanto

No meu peito, já me ficou no meu peito

Este jeito, o jeito de te querer tanto

Desespero, tenho por meu desespero

Dentro de mim, dentro de mim o castigo

Não te quero, eu digo que não te quero

E de noite, de noite sonho contigo

Se considero que um dia hei-de morrer

No desespero que tenho de te não ver

Estende o meu xaile, estende o meu xaile no chão

Estende o meu xaile e deixo-me adormecer

Se eu soubesse, se eu soubesse que morrendo

Tu me havias, tu me havias de chorar
Por uma lágrima, por uma lágrima tua
Que alegria me deixaria matar

Uma lágrima, por uma lágrima tua
Que alegria me deixaria matar

<u>52 – Amar como Jesus amou</u>

Um dia uma criança me parou
Olhou-me nos meus olhos a sorrir
Caneta e papel na sua mão
Tarefa escolar para cumprir
E perguntou no meio de um sorriso
O que é preciso para ser feliz?

Amar como Jesus amou
Sonhar como Jesus sonhou
Pensar como Jesus pensou
Viver como Jesus viveu
Sentir o que Jesus sentia
Sorrir como Jesus sorria
E ao chegar ao fim do dia
Eu sei que dormiria muito mais feliz

Ouvindo o que eu falei ela me olhou
E disse que era lindo o que eu falei
Pedi que eu repetisse, por favor
Mas não dissesse tudo de uma vez
E perguntou de novo num sorriso

O que é preciso para ser feliz?

Depois que eu terminei de repetir

Seus olhos não saíram do papel

Toquei no seu rostinho e a sorrir

Pedi que ao transmitir fosse fiel

E ela deu-me um beijo demorado

E ao meu lado foi dizendo assim

Amar como Jesus amou.

<u>53 – Arrebita</u>

Ai cachopa, se tu queres ser bonita

Arrebita, arrebita, arrebita!

Casei com uma Gabriela

por ela ter muita guita

Agora minha espinhela

Arrebita, arrebita, arrebita!

Ai cachopa, se tu queres ser bonita

Arrebita! Arrebita! Arrebita!

A noite eu vou trabalhar

Na saída, faz sempre fita

Mas quando me vê chegar

Arrebita! Arrebita! Arrebita!

Ai cachopa, se tu queres ser bonita

Arrebita! Arrebita! Arrebita!

Toda mulher ciumenta
no homem não acredita
Pois com nada se contenta
Arrebita! Arrebita! Arrebita!

Ai cachopa, se tu queres ser bonita:
Arrebita! Arrebita! Arrebita!

A mulher que tem pelos na venta
será sempre uma esquisita
É da raça barulhenta
Arrebita! Arrebita! Arrebita!

Ai cachopa, se tu queres ser bonita:
Arrebita! Arrebita! Arrebita!

<u>54 – A fisga</u>

Trago a fisga no bolso de trás
E na pasta o caderno dos deveres
Mestre-escola, eu sei lá se sou capaz
De escolher o melhor dos dois saberes

O meu pai diz que o Sol é que nos faz
Minha mãe manda-me ler a lição
Mestre-escola, eu sei lá se sou capaz
Faz-me falta ouvir outra opinião

Eu até nem sequer sou mau rapaz
Com maneiras até sou bem mandado
Mestre-escola diga lá se for capaz
P´ra que lado é que me viro. P´ra que lado?

<u>55 – Cantiga da rua</u>

A cantiga popular ao passar
Todos a julgam banal e afinal
Vai sorrindo à própria dor
Cantando em trovas de amor
O seu destino fatal

Cantiga da rua, das outras diferente
Nem minha nem tua, é de toda a gente
Cantiga da rua, que sobe e flutua
Mas não se detém
Inconstante e louca
Vai de boca em boca
Não é de ninguém

A pobreza é mais feliz, porque diz
Em voz alta o seu pensar, a cantar
E é à rua que ela vem
Como fôra a própria mãe
As suas mágoas contar

Cantiga da rua
Veloz andorinha
Não pode ser tua

E não será minha
Cantiga da rua
Jamais se habitua
Aos lábios de alguém
Vive independente
É de toda a gente
Não é de ninguém.

<u>56 – Os meninos de Huambo</u>

Com fios feitos de lágrimas passadas
Os meninos de Huambo fazem alegria
Constroem sonhos com os mais velhos de mãos dadas
E no céu descobrem estrelas de magia

Com os lábios de dizer nova poesia
Soletram as estrelas como letras
E vão juntando no céu como pedrinhas
Estrelas letras para fazer novas palavras

Os meninos à volta da fogueira
Vão aprender coisas de sonho e de verdade
Vão aprender como se ganha uma bandeira
Vão saber o que custou a liberdade

Com os sorrisos mais lindos do planalto
Fazem continhas engraçadas de somar
Somam beijos com flores e com suor
E subtraem manhã cedo por luar

Dividem a chuva miudinha pelo milho
Multiplicam o vento pelo mar
Soltam ao céu as estrelas já escritas
Constelações que brilham sempre sem parar

Os meninos à volta da fogueira
Vão aprender coisas de sonho e de verdade
Vão aprender como se ganha uma bandeira
Vão saber o que custou a liberdade

Palavras sempre novas, sempre novas
Palavras deste tempo sempre novo
Porque os meninos inventaram coisas novas
E até já dizem que as estrelas são do povo

Assim contentes à voltinha da fogueira
Juntam palavras deste tempo sempre novo
Porque os meninos inventaram coisas novas
E até já dizem que as estrelas são do povo

<u>57 – O cochicho</u>

Na noite de São João, que filão
Ninguém quer calar o bico
Com o cochicho na mão, pois então
E um vaso de manjerico
Passa marchó filambó, tro-lo-ló
Com archotes e balões
Entre apertões, aos encontrões
A dançar o solidó batem mais os corações!

Olha o cochicho que se farta d'apitar:

Ri pi pi pi pi pi pi!

E nunca mais desafina!

A rapaziada, quem é que quer assoprar

Ri pi pi pi pi pi pi!

No cochicho da menina?

Um papo-seco, leru, capiru

Por mal da dó, por capricho

Ao ver-me na rua só, o pató

Quis agarrar-me o cochicho

Mas quando um soco lambeu o judeu

Até gritou p'la mãe

E sem parar, pôs-se a cavar

O cochicho é muito meu!

Não o dou a mais ninguém!

<u>58 – Ó tempo volta pra trás</u>

A Severa foi-se embora

O tempo p'ra mim parou

Passado foi com ela

Para mim não mais voltou

As horas p'ra mim são dias

As horas p'ra mim são dias

Os dias p'ra mim são anos

Recordação é saudade

Recordação é saudade

Saudades são desenganos

Refrão

Ò tempo volta para trás

Dá-me tudo o que eu perdi

Tem pena e dá-me a vida

A vida que eu já vivi

Ò tempo volta p'ra trás

Mata as minhas esperanças vãs

Vê que até o próprio sol

Volta todas as manhãs

Porque será que o passado

E o amor são tão iguais

Porque será que o amor

Quando vai não volta mais

Mas para mim a Severa

Mas para mim a Severa

É o eco dos meus passos

Eu tenho a saudade à espera

Eu tenho a saudade à espera

Que ela volte p'rós meus braços

<u>59 – Queda do império</u>

Perguntei ao vento

Onde foi encontrar

Mago sopro encanto

Nau da vela em cruz

Foi nas ondas do mar

Do mundo inteiro
Terras da perdição
Parco império mil almas
Por pau de canela e mazagão

Pata de negreiro
Tira e foge á morte
Que a sorte é de quem
A terra amou
E no peito guardou
Cheiro da mata eterna
Laranja luanda
Sempre em flor.

<u>60 – Venham mais cinco</u>

Venham mais cinco, duma assentada que eu pago já
Do branco ou tinto, se o velho estica eu fico por cá
Se tem má pinta, dá-lhe um apito e põe-no a andar
De espada à cinta, já crê que é rei d'aquém e além-mar

Não me obriguem a vir para a rua
Gritar
Que é já tempo d' embalar a trouxa
E zarpar

Tiriririri buririririri, Tiriririri paraburibaie, 2X

Tiiiiiiiiiiiiiii paraburibaie ...

Tiriririri buririririri, Tiriririri paraburibaie, 2X

A gente ajuda, havemos de ser mais
Eu bem sei
Mas há quem queira, deitar abaixo
O que eu levantei

A bucha é dura, mais dura é a razão
Que a sustem só nesta rusga
Não há lugar prós filhos da mãe

Não me obriguem a vir para a rua
Gritar
Que é já tempo d' embalar a trouxa
E zarpar

Bem me diziam, bem me avisavam
Como era a lei
Na minha terra, quem trepa
No coqueiro é o rei

A bucha é dura, mais dura é a razão
Que a sustem só nesta rusga
Não há lugar prós filhos da mãe

Não me obriguem a vir para a rua
Gritar
Que é já tempo d' embalar a trouxa
E zarpar

Resineiro engraçado

Engraçado no falare

Ó I ó ai eu hei d'ir à terra dele

Ó I ó ai se ele me lá quiser levar

Já tenho papel e tinta

Caneta e mata borrão

Ó I ó ai p'ra escrever ao resineiro

Ó I ó ai que trago no coração

Resineiro é casado

É casado e tem mulher

Ó I ó ai vou escrever ó resineiro

Ó I ó ai quantas vezes eu quiser

Resineiro engraçado

Engraçado no falare

Ó I ó ai eu hei d'ir à terra dele

Ó I ó ai se ele me lá quiser levar

<u>62 – Se esta rua fosse minha</u>
--

Se esta rua se esta rua fosse minha

Eu mandava eu mandava ladrilhar

Com pedrinhas, com pedrinhas de brilhantes

Só prá ver só prá ver meu bem passar

Nesta rua nesta rua tem um bosque
Que se chama que se chama solidão
Dentro dele dentro dele mora um anjo
Que roubou que roubou meu coração

Se eu roubei se eu roubei teu coração
Tu roubaste tu roubaste o meu também
Se eu roubei se eu roubei teu coração
É porque é porque te quero bem

<u>63 – Todas as ruas do amor</u>
--

Se sou tinta
Tu és tela
Se sou chuva
És aguarela
Se sou sal
És branca areia
Se sou mar
És maré cheia
Se sou céu
És nuvem nele
Se sou estrela
És de encantar
Se sou noite
És luz para ela
Se sou dia
És o luar

Sou a voz
Do coração
Numa carta
Aberta ao mundo
Sou o espelho
D`emoção
Do teu olhar
Profundo
Sou um todo
Num instante
Corpo dado
Em jeito amante
Sou o tempo
Que não passa
Quando a saudade
Me abraça

Beija o mar
O vento e a lua
Sou um sol
Em neve nua
Em todas as ruas
Do amor
Serás meu
E eu serei tua

<u>64 – A ternura dos quarenta</u>

Quando penso o que passei,
Fronteiras de solidão,
Tinha pra dar e não dei,

Olhei pra traz e pensei,
Não tenho nada na mão.

Tive o tempo e não senti,
Tive amores e não amei,
Os amigos que perdi,
E as loucuras que vivi,
São tantas que já não sei.

Quem eu era?
Quem sou e quem pareço?
Se alguém hoje me espera,
Com certeza que mereço.

Mereço ainda,
Amor, a tua presença,
Para enfrentar a vida
Com a ternura dos 40.

Foram tantas as idades
Da vida que atrás deixei,
Não quero sentir saudades,
Vou em outras amizades,
Amar o que não amei.

Os copos que não bebi,
Os discos que não toquei,
Os poemas que não li,
Os filmes que nunca vi,
As canções que não cantei.

Meus amigos,
Importante é o sorriso,
Pra seguir viagem,
Com a coragem, que é preciso.

Não adianta,
Deitar contas à vida,
A ternura dos 40
Não tem conta nem medida.

Não adianta,
Deitar contas à vida,
A ternura dos quarenta
Não tem conta nem medida.

Capa negra rosa negra
Rosa negra sem roseira.
Capa negra rosa negra
Rosa negra sem roseira.

Abre-te bem nos meus ombros
Como o vento uma bandeira,
Como o vento uma bandeira.

Abre-te bem nos meus ombros
Vira costas à saudade.
Abre-te bem nos meus ombros
Vira costas à saudade.

Capa negra rosa negra
Bandeira de liberdade,
Bandeira de liberdade.

Eu sou livre como as aves
E passo a vida a cantar.
Eu sou livre como as aves
E passo a vida a cantar.

Coração que nasceu livre
Não se pode acorrentar,
Não se pode acorrentar.

Vai de corações ao alto nasce Lua

E a marcha segue contente

As pedrinhas de basalto cá da rua

Nem sentem passar a gente

Nos bairros desta cidade encantada

Tudo serve a alegria,

Que faz-se alegre a saudade

Ao toque da alvorada

Ao toque d'Ave Maria

Lá vai Lisboa com a saia cor de mar

Cada bairro é um noivo que com ela vai casar!

Lá vai Lisboa com seu arquinho e balão,

Com cantiguinhas na boca e amor no coração!

Bairro novo, bairro velho, gente boa

Em casa não há quem fique!

Vai na marcha todo o povo de Lisboa,

Da Graça a Campo d'Ourique!

Olha o castelo velhinho, que é coroa

Desta Lisboa sem par!

Abram, rapazes, caminho,

Que passar vai a Lisboa!

Que vai a Alfama passar!

<u>67 – Lisboa dos milagres</u>
--

Lisboa, gaiata, de chinela no pé

Lisboa, travessa, que linda que ela é

Lisboa, ladina, que bailas a cantar
Sereia pequenina que Deus guarda ao pé do mar

Lisboa vem p'rá rua, que o Santo António é teu
São Pedro deu-te a Lua e o mundo escureceu
Comprei-te um manjerico e trago-te um balão
Em casa é que eu não fico, ai meu rico São João

Lisboa faz surgir - ai que milagre aquele! -
- Cantigas a florir num cravo de papel,
Nos arcos enfeitados poisaram as estrelas
E há anjos debruçados nos telhados das vielas

<u>68 – Óculos de sol</u>

Já arranjei muito bem
Tudo quanto convém
P'ra praia levar
O pente, o espelho, o baton
E o creme muito bom
P'ra me bronzear
Tenho o meu rádio portátil
E o bikini encarnado
Também está no meu rol
E como é bom de ver
Não podia esquecer
Os meus óculos de sol

Refrão:

Que levo p'ra chorar uuuhuh

Sem ninguém ver
P'ra não dar uuuuhuh
A perceber
P'ra ocultar uuuuhuh
O meu sofrer
Pois eu sei que te hei-de encontrar
Talvez deitado à beira-mar
Com outra lado
E eu vou passar
A tarde a chorar

Já pensei não sair
Mas aonde é que eu hei-de ir
Com este calor?
O que é que eu hei-de fazer
P'ra não ter que te ver
Com o teu novo amor?
Ver-te-ei com certeza
Mas eu peço à tristeza
Um pouco de controle
E pelo sim pelo não
Eu vou ter sempre à mão os meus óculos de sol

Vou chorar

Uuuuh uh

Vou sofrer

Uuuuh uh

Vou chorar

Uuuuh uh

69 – Todos me querem

Já passei a roupa a ferro
já passei o meu vestido
Amanhã vou-me casar
e o Manel é meu marido

Todos me querem eu quero algum
quero o meu amor
não quero mais nenhum

Todos me querem eu quero alguém
quero o meu amor
não quero mais ninguém

O Manel é meu marido
O Manel é quem me adora
O Manel é que me leva
da minha casa p'ra fora

Da minha casa p'ra fora
da minha casa p'ra dentro
O Manel é quem me leva
no dia do casamento

70 – A agulha e o dedal

Vem cá doida agulha, tão meiga e tão fina
Vem dar-me os teus lábios de açúcar pilé
Dedal não me apanhas, sou esperta e ladina

E mais retorcida que as de croché

Ai chega, chega, chega

Chega, chega ó minha agulha

Afasta, afasta afasta

Afasta o meu dedal

Brejeira, não sejas trifulha

Ó linda vem coser o avental!

Ai chega, chega, chega

Chega, chega ó minha agulha

Afasta, afasta, afasta

Afasta o meu dedal

Brejeira não sejas trifulha,

Ó não, és a mais bela fresca agulha em Portugal!

Eu sei que não me amas por não ser de prata

E que me desprezas por ser só de cobre

Dedal tu não chores, bem sei que és de lata

Também eu passajo na fralda do pobre

Ai chega, chega, chega

Chega, chega ó minha agulha

Afasta, afasta afasta

Afasta o meu dedal

Brejeira não sejas trifulha

Ó linda vem coser o avental

Ai chega, chega, chega

Chega, chega ó minha agulha

Afasta, afasta, afasta
Afasta o meu dedal
Brejeira não sejas trifulha
Ó não, és a mais bela fresca agulha em Portugal

<u>71 – Cantar de emigração</u>
--

Este parte, aquele parte
e todos, todos se vão
Galiza ficas sem homens
que possam cortar teu pão

Tens em troca
órfãos e órfãs
tens campos de solidão
tens mães que não têm filhos
filhos que não têm pai

Coração
que tens e sofre
longas ausências mortais
viúvas de vivos mortos
que ninguém consolará

<u>72 – Senhora do Almortão</u>
--

Senhora do Almortão

ó minha linda raiana
virai costas a Castela
não queirais ser castelhana

Senhora do Almortão
a vossa capela cheira
cheira a cravos, cheira a rosas
cheira a flor de laranjeira

senhora do Almortão
eu pró ano não prometo
que me morreu o amor
ando vestida de preto

<u>73 – Pedra filosofal</u>

Eles não sabem que o sonho
é uma constante da vida
tão concreta e definida
como outra coisa qualquer,
como esta pedra cinzenta
em que me sento e descanso,
como este ribeiro manso,
em serenos sobressaltos
como estes pinheiros altos

Que em verde e ouro se agitam
como estas aves que gritam
em bebedeiras de azul.

Eles não sabem que o sonho
é vinho, é espuma. é fermento,
bichinho alacre e sedento.
de focinho pontiagudo,
que fossa através de tudo
num perpétuo movimento.

Eles não sabem que o sonho
é tela, é cor, é pincel,
base, fuste, capitel.
arco em ogiva, vitral,
pináculo de catedral,
contraponto, sinfonia,
máscara grega, magia,
que é retorta de alquimista,
mapa do mundo distante,
rosa dos ventos, Infante,
caravela quinhentista,
que é Cabo da Boa Esperança,
ouro, canela, marfim,
florete de espadachim,
bastidor, passo de dança.,
Colombina e Arlequin,
passarola voadora,
para-raios, locomotiva,
barco de proa festiva,
alto-forno, geradora,
cisão do átomo, radar,
ultra som televisão
desembarque em foguetão

na superfície lunar.

Eles não sabem, nem sonham,
que o sonho comanda a vida.
Que sempre que um homem sonha
o mundo pula e avança
como bola colorida
entre as mãos de uma criança.

<u>74 – Ó gente da minha terra</u>

É meu e vosso este fado
Destino que nos amarra
Por mais que seja negado
Às cordas de uma guitarra

Sempre que se ouve um gemido
De uma guitarra a cantar
Fica-se logo perdido
Com vontade de chorar

Ó gente da minha terra
Agora é que eu percebi
Esta tristeza que trago
Foi de vós que recebi

E pareceria ternura
Se me deixasse embalar
Era maior a amargura
Menos triste o meu cantar

Ó gente da minha terra
Agora é que eu percebi
Esta tristeza que trago
Foi de vós que a recebi

Ó gente da minha terra
Agora é que eu percebi
Esta tristeza que trago
Esta tristeza que trago
Foi de vós que a recebi

<u>75 – Mulheres</u>

Já tive mulheres de todas as cores
De várias idades, de muitos amores
Com umas até certo tempo fiquei
Pra outras apenas um pouco me dei

Já tive mulheres do tipo atrevida
Do tipo acanhada, do tipo vivida
Casada carente, solteira feliz
Já tive donzela e até meretriz

Mulheres cabeça e desequilibradas
Mulheres confusas, de guerra e de paz
Mas nenhuma delas me fez tão feliz
Como você me faz

Procurei em todas as mulheres a felicidade
Mas eu não encontrei e fiquei na saudade
Foi começando bem, mas tudo teve um fim
Você é o sol da minha vida, a minha vontade
Você não é mentira, você é verdade
É tudo o que um dia eu sonhei pra mim

Já tive mulheres de todas as cores
De várias idades, de muitos amores
Com umas até certo tempo fiquei
Pra outras apenas um pouco me dei

Já tive mulheres do tipo atrevida
Do tipo acanhada, do tipo vivida
Casada carente, solteira feliz
Já tive donzela e até meretriz

Mulheres cabeça e desequilibradas
Mulheres confusas, de guerra e de paz
Mas nenhuma delas me fez tão feliz
Como você me faz

Procurei em todas as mulheres a felicidade
Mas eu não encontrei e fiquei na saudade
Foi começando bem, mas tudo teve um fim
Você é o sol da minha vida, a minha vontade
Você não é mentira, você é verdade.
É tudo o que um dia eu sonhei pra mim

Procurei em todas as mulheres a felicidade
Mas eu não encontrei e fiquei na saudade
Foi começando bem, mas tudo teve um fim
Você é o sol da minha vida, a minha vontade
Você não é mentira, você é verdade
É tudo o que um dia eu sonhei pra mim

<u>76 – Vermelho</u>

A cor do meu batuque
Tem o toque, tem o som da minha voz
Vermelho, vermelhão
Vermelhusco, vermelhante
Vermelhão

O velho comunista se aliançou
Ao rubro do rubor do meu amor
O brilho do meu canto tem o tom
E a expressão da minha cor
Vermelho!

A cor do meu batuque
Tem o toque, tem o som da minha voz
Vermelho, vermelhão
Vermelhusco, vermelhante
Vermelhão

O velho comunista se aliançou
Ao rubro do rubor do meu amor
O brilho do meu canto tem o tom

E a expressão da minha cor

Meu coração!

Meu coração é vermelho

Hei! Hei! Hei!

De vermelho vive o coração

He Ho! He Ho!

Tudo é garantido

Após a rosa vermelhar

Tudo é garantido

Após o sol vermelhecer

Vermelhou o curral

A ideologia do folclore

Avermelhou!

Vermelhou a paixão

O fogo de artifício

Da vitória vermelhou

Vermelhou o curral

A ideologia do folclore

Avermelhou!

Vermelhou a paixão

O fogo de artifício

Da vitória vermelhou

A cor do meu batuque

Tem o toque, tem o som

Da minha voz

Vermelho, vermelhão

Vermelhusco, vermelhante

Vermelhão

O velho comunista se aliançou

Ao rubro do rubor do meu amor

O brilho do meu canto tem o tom

E a expressão da minha cor

Vermelho!

A cor do meu batuque

Tem o toque, tem o som da minha voz

Vermelho, vermelhaço

Vermelhusco, vermelhante

Vermelhão

O velho comunista se aliançou

Ao rubro do rubor do meu amor

O brilho do meu canto tem o tom

E a expressão da minha cor

(Vermelho!)

Meu coração!

Meu coração é vermelho

Hei! Hei! Hei!

De vermelho vive o coração

He Ho! He Ho!

Tudo é garantido

Após a rosa vermelhar

Tudo é garantido

Após o sol vermelhecer

Vermelhou o curral
A ideologia do folclore
Avermelhou!
Vermelhou a paixão
O fogo de artifício
Da vitória vermelhou

Vermelhou o curral
A ideologia do folclore
Avermelhou!
Vermelhou a paixão
O fogo de artifício
Da vitória vermelhou

<u>77 – Rosinha</u>

Ó minha Rosinha eu hei-de te amar
De dia ou de noite, de noite ao luar.
De noite ao luar, de noite ao luar,
Ó minha Rosinha eu hei-de te amar.

Ó minha Rosinha eu hei-de ir, hei-de ir
Jurar a verdade que eu não sei mentir.
Que eu não sei mentir, que eu não sei mentir,
Ó minha Rosinha eu hei-de ir, hei-de ir.

Ó minha Rosinha eu quero eu quero
Entrar em teu peito, formar um castelo.
Entrar em teu peito, formar um castelo,

Ó minha Rosinha eu quero eu quero.

Ó minha Rosinha eu hei-de te amar

De dia ou de noite, de noite ao luar.

De noite ao luar, de noite ao luar,

Ó minha Rosinha eu hei-de te amar.

<u>78 – Canta amigo canta</u>

Canta canta amigo canta
vem cantar a nossa canção
tu sózinho não és nada
juntos temos o mundo na mão

Erguer a voz e cantar
é força de quem é novo
viver sempre a esperar
fraqueza de quem é povo

Vives em casa de tábuas
à espera dum novo dia
enquanto que a terra engole
a tua antiga alegria

Canta canta amigo canta
...

O teu corpo é um barco
que não tem leme nem velas
a tua vida é uma casa
sem portas e sem janelas

Não vás ao sabor do vento
aprende a canção da esperança
vem semear tempestades
se queres colher a bonança

Canta canta amigo canta
.....

Já que me chamas amigo
prova-me lá que o és
vem para a ceifa comigo
na terra sujar os pés

Eu vou contigo pró campo
eu vou comer do teu pão
Tu dás-me a força da vida
eu dou-te a minha canção

79 – Põe tua mão na mão do meu Senhor
--

Põe tua mão na mão do meu Senhor

Da Galiléia

Põe tua mão na mão do meu Senhor

Que acalma o mar

Meu Jesus que cuida de mim

Noite e dia sem cessar

Põe tua mão na mão do meu Senhor

Que acalma o mar

Pedro quase se afundou no mar

Da Galiléia

Põe a mão na mão do meu Senhor

Que acalma o mar

Meu Jesus que cuida de mim

Noite e dia sem cessar

Põe tua mão na mão do meu Senhor

Que acalma o mar

80 – Ó careca

Eu faço um vistão
com a careca ao léu

acho um piadão
andar sem chapéu

Mas se a moda pega
tenho que aturar
esta cegarrega
que é de arreliar

Ó careca
ó careca
tira a boina
que é moda andar em cabelo
com a breca
tira a tampa da careca
que a careca não tem pelo

Eu visto a preceito
ando assim liró
corpinho bem feito
no meu paletó

Com esta farpela
que é protocolar
de cabeça à vela
so oiço gritar

Ó careca
ó careca
tira a boina
que é moda andar em cabelo

com a breca
tira a tampa da careca
que a careca não tem pelo

81 – Zumba na caneca

Oh meu bem aparte aparte - oioai
O queixo tinto do branco - oioai
também eu fui apartada - oioai
Dum amor que queria tanto.

Ora zumba na caneca
Ora na caneca zumba
O diabo da caneca
Toda a noite catrapumba.

A uva que tem gainhas - oioai
É fruto de bom sabor - oioai
São com'os beijos que levo - oioai
Da boca do meu amor.

Ora zumba na caneca
Ora na caneca zumba
O diabo da caneca
Toda a noite catrapumba.

Barrão, bombos e foguetes - oioai
Lá na quinta do Outeiro - oioai
Mata-s'o porco em Dezembro - oioai
Prova-se o vinho em Janeiro.

Ora zumba na caneca
Ora na caneca zumba
O diabo da caneca
Toda a noite catrapumba.

Viv'a festa da diafa - oioai
Vivam todos quanto estavam - oioai
E viva o nosso arrigueiro - oioai
Com uma caneca na mão.

Ora zumba na caneca
Ora na caneca zumba
O diabo da caneca
Toda a noite catrapumba.

Pumba, pumba
Cratapumba, pumba, pumba.
Cratapumba, pumba, pumba.
Cratapumba, pumba, pumba.
Cratapumba, pumba, pumba.
Cratapumba, pumba, pumba.
Cratapumba, pumba, pumba.
Cratapumba, pumba, pumba.

Ora zumba na caneca
Ora na caneca zumba
O diabo da caneca
Toda a noite catrapumba

Pergunto ao vento que passa

notícias do meu país

e o vento cala a desgraça

o vento nada me diz.

o vento nada me diz.

La-ra-lai-lai-lai-la, la-ra-lai-lai-lai-la, [Refrão]

La-ra-lai-lai-lai-la, la-ra-lai-lai-lai-la. [Bis]

Pergunto aos rios que levam

tanto sonho à flor das águas

e os rios não me sossegam

levam sonhos deixam mágoas.

Levam sonhos deixam mágoas

ai rios do meu país

minha pátria à flor das águas

para onde vais? Ninguém diz.

[Se o verde trevo desfolhas

pede notícias e diz

ao trevo de quatro folhas

que morro por meu país.

Pergunto à gente que passa

por que vai de olhos no chão.

Silêncio -- é tudo o que tem

quem vive na servidão.

Vi florir os verdes ramos
direitos e ao céu voltados.
E a quem gosta de ter amos
vi sempre os ombros curvados.

E o vento não me diz nada
ninguém diz nada de novo.

Vi minha pátria pregada
nos braços em cruz do povo.

Vi minha pátria na margem
dos rios que vão pró mar
como quem ama a viagem
mas tem sempre de ficar.

Vi navios a partir
(minha pátria à flor das águas)
vi minha pátria florir
(verdes folhas verdes mágoas).

Há quem te queira ignorada
e fale pátria em teu nome.

Eu vi-te crucificada
nos braços negros da fome.

E o vento não me diz nada
só o silêncio persiste.

Vi minha pátria parada
à beira de um rio triste.

Ninguém diz nada de novo
se notícias vou pedindo
nas mãos vazias do povo
vi minha pátria florindo.

E a noite cresce por dentro
dos homens do meu país.
Peço notícias ao vento
e o vento nada me diz.

Quatro folhas tem o trevo
liberdade quatro sílabas.
Não sabem ler é verdade
aqueles pra quem eu escrevo.

Mas há sempre uma candeia
dentro da própria desgraça
há sempre alguém que semeia
canções no vento que passa.

Mesmo na noite mais triste
em tempo de servidão
há sempre alguém que resiste
há sempre alguém que diz não.

83 – A Rosinha dos limões

Quando ela passa, franzina e cheia de graça,
Há sempre um ar de chalaça, no seu olhar feiticeiro.
Lá vai catita, cada dia mais bonita,

E o seu vestido, de chita, tem sempre um ar
domingueiro.

Passa ligeira, alegre e namorada,
E a sorrir, p'rá rua inteira, vai semeando ilusões.
Quando ela passa, vai vender limões à praça,
E até lhe chamam, por graça, a Rosinha dos limões.

Quando ela passa, junto da minha janela,
Meus olhos vão atrás dela até ver, da rua, o fim.
Com ar gaiato, ela caminha apressada,
Rindo por tudo e por nada, e às vezes sorri p'ra
mim...

Quando ela passa, apregoando os limões,
A sós, com os meus botões, no vão da minha janela
Fico pensando, que qualquer dia, por graça,
Vou comprar limões à praça e depois, caso com ela!

84 – Marcha do centenário

Toda a cidade flutua
No mar da minha canção
Passeiam na rua, pedaços de lua
Que caem do meu balão

Deixem Lisboa folgar
Não há mal que me arrefeça
A rir, a cantar, cabeça no ar
Que eu hoje perco a cabeça

Lisboa nasceu, pertinho do céu

Toda embalada na fé

Lavou-se no rio, ai ai ai menina

Foi baptizada na Sé !

Já se fez mulher e hoje o que ela quer

É cantar e dar ao pé

Anda em desvario, ai ai ai menina

Mas que linda que ela é!

Dizem que a velha sou eu

Há oito séculos nascida

Nessa é que eu não vou, por mim não passou

Nem a morte nem a vida

O Pagem me fez um fado

Um fado me leu a sina

Não ter namorado, nem dor, nem cuidado

E ficar sempre menina!

<u>85 – Tudo isto é fado</u>

Perguntaste-me outro dia

Se eu sabia o que era o fado

Disse-te que não sabia

Tu ficaste admirado

Sem saber o que dizia

Eu menti naquela hora

Disse-te que não sabia

Mas vou-te dizer agora

Almas vencidas

Noites perdidas

Sombras bizarras

Na Mouraria

Canta um rufia

Choram guitarras

Amor ciúme

Cinzas e lume

Dor e pecado

Tudo isto existe

Tudo isto é triste

Tudo isto é fado

Se queres ser o meu senhor

E teres-me sempre a teu lado

Não me fales só de amor

Fala-me também do fado

E o fado é o meu castigo

Só nasceu pra me perder

O fado é tudo o que digo

Mais o que eu não sei dizer

86 – Júlia florista

A júlia florista

Boémia e fadista

Diz a tradição

Foi nesta lisboa

Figura de proa
Da nossa canção
Figura bizarra
Que ao som da guitarra

O fado viveu
Vendia as flores
Mas os seus amores
Jamais os vendeu

Ó júlia florista
Tua linda história
O tempo gravou
Na nossa memória

Ó júlia florista
Tua voz ecoa
Nas noites bairristas
Boémias, fadistas
Da nossa lisboa

Chinela no pé
Um ar de ralé
No jeito de andar
Se a júlia passava
Lisboa parava
Para a ouvir cantar
No ar um pregão
Na boca a canção
Falando de amores
Encostado ao peito
A graça e o jeito

Do cesto das flores

87 – O namorico da Rita

No mercado da ribeira
há um romance de amor
entre a rita que é peixeira
E o chico que é pescador
Sabem todos os que lá vão
Que a rita gosta do chico
Só a mãe dela é que não
Consente no namorico

Quando ele passa por ela
Ela sorri descarada
Porém o chico à cautela
não dá trela nem diz nada
Que a mãe dela quando calha
Ao ver que o chico se abeira
Por dar cá aquela palha
Faz tremer toda a ribeira

Namoram de manhãzinha
e da forma mais diversa
dois caixotes de sardinha
São dois dedos de conversa
E há quem diga à boca cheia
que depois de tanta fita
O chico de volta e meia

Prega dois beijos na rita

Quando ele passa por ela

Ela sorri descarada

Porém o chico à cautela

Não dá trela nem diz nada

Que a mãe dela quando calha

Ao ver que o chico se abeira

por dar cá aquela palha

Faz tremer toda a ribeira

88 – Olh'ó balão

Olha o balão, na noite de São João

Para poder dançar bastante com quem tenho à minha espera

Ó-i-ó-ai, pedi licença ao meu Pai, e corri com o meu estudante

Que ficou como uma fera

Ó-i-ó-ai, fui comprar um manjerico

Ó-i-ó-ai, vou daqui pró bailarico

E tenho um gaiato aqui dependurado,

Que é mesmo o retrato do meu namorado

E tenho um gaiato aqui dependurado,

Que é mesmo o retrato do meu namorado

Toca o fungagá, toca o Sol e Dó,

Vamos lá, nesta marcha a um fulambó

Toca o fungagá, toca o Sol e Dó,

Vamos lá, nesta marcha a um fulambó

Olha o balão, na noite de São João,
Para não andar maçado da pequena me livre
Ó-i-ó-ai, não sei com quem ela vai, cá para mim estou governado
Com uma outra que eu cá sei

Ó-i-ó-ai, fui comprar um manjerico
Ó-i-ó-ai, vou daqui pró bailarico
Tenho uma gaiata aqui dependurada
Que tem mesmo a lata, lá da namorada

Tenho uma gaiata aqui dependurada
Que tem mesmo a lata, lá da namorada

Toca o fungagá, toca o Sol e Dó,
Vamos lá, nesta marcha a um fulambó
Toca o fungagá, toca o Sol e Dó,
Vamos lá, nesta marcha a um fulambó

89 – Postal dos correios: querida mãe, querido pai

Querida mãe, querido pai. Então que tal?
Nós andamos do jeito que Deus quer
Entre dias que passam menos mal
Lá vem um que nos dá mais que fazer

Mas falemos de coisas bem melhores
A Laurinda faz vestidos por medida
O rapaz estuda nos computadores
Dizem que é um emprego com saída

Cá chegou direitinha a encomenda
Pelo 'expresso' que parou na Piedade
Pão de trigo e linguiça pra merenda
Sempre dá para enganar a saudade

Espero que não demorem a mandar
 Novidade na volta do correio
A ribeira corre bem ou vai secar?
Como estão as oliveiras de 'candeio'?

Já não tenho mais assunto pra escrever
 Cumprimentos ao nosso pessoal
Um abraço deste que tanto vos quer
 Sou capaz de ir aí pelo Natal

90 – Ovar

Olha que lindas flores
Belo jardim d'encantar
A fonte dos meus amores
 Ovar, Ovar, Ovar

A gente da minha terra
 Sabe cantar e bailar
E o seu coração encerra
A alma das gentes d'Ovar

Refrão 1X

Cristalinas são as águas
No seu leito até ao mar

Chorando as suas mágoas

Ó lindas fontes d'Ovar

Refrão 1X

É tão linda a minha terra

Plantada à beira mar

Com sonhos à tua espera

Nas margens dos rios d'Ovar

Refrão 1X

Minha terra, minha Ovar

Meu amor e meu segredo

Se não fosses tu Ovar

Não tinha amado tão cedo

Refrão 2X

Músicas para a ginástica

A – A pomba

A pomba caiu ao mar

A pomba ao mar caiu

A pomba caiu ao mar

Agarrei a pomba, ela fugiu

B – O meu chapéu tem três bicos

O meu chapéu tem três bicos

Tem três bicos o meu chapéu

Se não tivesse três bicos

O chapéu não era meu

C – Zabelinha

Zabelinha tecedeira,

Tece num tear quebrado. Bis

Vem o vento da ribeira,

Embarça-lhe o fiado. Bis

Zabelinha tecedeira,
Tece, tece, num tear. Bis
Olha não te leve o vento
A teia por acabar! Bis

Hino do centro de dia

São tão alegres estes idosos
São tão catitas e curiosos
Ó que belo rancho de mocidade
Não contam os anos
Viva à nossa idade!

I

Esta idade, esta idade
Não a digo a ninguém
Quem quiser ser como eu
Venha aqui cantar também

Refrão

II

Alegria alegria
Encontramos neste lar
Somos todos uma família
Na Santa Casa de Ovar